



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**“PROYECTO SOBRE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL
DIRIGIDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA
MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN
PÍLLARO 2013.”**

TESIS DE GRADO

Previa a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD

PAOLA GABRIELA GARCÍA PÁEZ

**RIOBAMBA – ECUADOR
2014**

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Dr. Ángel Parreño U.
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado:
**“PROYECTO SOBRE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL
DIRIGIDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA
MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN
PÍLLARO 2013.”** de responsabilidad de la señorita Paola Gabriela
García Páez, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dr. Ángel Parreño U.

DIRECTOR DE TESIS

Soc. Javier Defranc L.

MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 13 Febrero del 2014.

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud por haberme abierto las puertas permitido formar parte de ella a cada uno de los docentes quienes impartieron sus conocimientos formándome en mis estudios universitarios.

Al Dr. Ángel Parreño, Director de Tesis gracias a su ayuda en el desarrollo de la investigación.

Al Soc. Javier Defranc Miembro de Tesis por sus ideas y correcciones se llevó a cabo la realización y culminación de la tesis.

A la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre por brindarme la apertura y apoyo para el desarrollo del proyecto.

DEDICATORIA

Este trabajo quiero dedicarle a Dios por haberme dado la oportunidad de vivir, la salud, la fuerza para poder realizarlo, la paciencia que me dio para continuar y no fracasar y su infinito amor.

A mis queridos y amados padres Raúl García e Irma Páez quienes con su confianza, su amor, sus valores que me inculcaron, su apoyo incondicional son el pilar fundamente, a su apoyo económico como emocionalmente para la culminación de esta etapa de mi vida, gracias a sus consejos y por estar siempre pendientes en todo momento.

A mis hermanos y mi familia en general quienes me apoyaron incondicionalmente y confiaron en mí.

A mis amigas quienes me brindaron su amistad y apoyo en todo momento gracias por haberme permitido conocerlas.

RESUMEN

La obesidad infantil es un problema de salud que está afectando no solo a la población de nuestro país sino en general a todo el mundo. Dentro del objetivo que tiene la investigación es ejecutar el proyecto sobre prevención de la Obesidad Infantil en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre. Provincia Tungurahua, esto se realizó utilizando diferentes métodos y técnicas que aporten a mejorar la calidad de vida y el bienestar biopsicosocial de este grupo. Se aplicó una encuesta de conocimientos y prácticas analizando las características sociodemográficas del grupo, el universo que se trabajó fue de 38 niños y niñas comprendiendo 26 hombres y 12 mujeres en edades entre 8, 9 y 10 años. En conocimientos y prácticas se puede destacar que un 74% desconoce las causas de la obesidad infantil, un 76% no conoce sus consecuencias, un 21% no da importancia a la ducha luego de realizar ejercicio físico y 16% no lava los alimentos antes de consumirlos. Después de haber realizado la ejecución del proyecto, se ha logrado a un 90% elevar el nivel de conocimientos de los niños y niñas en beneficio directo para mejorar su salud. Se concluye que gracias al apoyo de las autoridades institucionales se pudo llevar a cabo con éxito el trabajo realizado. Se recomienda al Director de la escuela seguir ejecutando diversos proyectos en Promoción de Salud.

ABSTRACT

Childhood obesity is a health problem that is affecting not only people from our country but everyone. The goal of this research is to run the project on childhood obesity prevention in boys and girls from Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre which is located in Tungurahua province, for carrying out this project different methods and techniques that contribute the improvement of the quality of life and biopsychosocial welfare were used. A knowledge and practice survey was applied and it analyzed the demographic characteristics of the group, the universe consisted of 38 children, 26 boys and 12 girls aged between 8, 9 y 10. Knowledge and practice emphasize that 74% do not know about the causes of the childhood obesity, 76% do not know the consequences, 21% do not care about the importance of taking a shower after exercising and the 16% do not wash the food before eating them. After completing the execution of the Project, it was accomplished to raise the level of knowledge in a 90% thus children can benefit to improve their health. Thanks to the support of de institutional authorities could carry out successfully. It is a recommendation to the principal of the school to run different projects in Health Promotion.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	JUSTIFICACIÓN	5
III.	OBJETIVOS	8
A.	GENERAL	8
B.	ESPECÍFICOS	8
VI.	MARCO TEÓRICO	9
V.	METODOLOGÍA	25
A.	LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	25
B.	VARIABLES	25
1.	IDENTIFICACIÓN	25
2.	DEFINICIÓN	25
3.	OPERACIONALIZACIÓN	26
C.	TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	32
D.	GRUPO DE ESTUDIO	32
E.	DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	33
VI.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
VII.	FASE DE INTERVENCIÓN	72

I.	TÍTULO	72
II.	ANTECEDENTES	72
III.	OBJETIVOS	73
A.	GENERAL	73
B.	ESPECÍFICOS	73
C.	META	73
IV.	METODOLOGÍA	74
A.	LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	74
B.	POBLACIÓN BENEFICIARIA	74
C.	MÉTODOS Y TÉCNICAS	74
V.	DISEÑO METODOLÓGICO	75
A.	MATRIZ DE INVOLUCRADOS	75
B.	ÁRBOL DE PROBLEMAS	77
C.	ÁRBOL DE OBJETIVOS	78
D.	MARCO LÓGICO	79
E.	PLANES DE CLASE	84

F. EVALUACIÓN DEL PROYECTO	101
G. CUADRO COMPARATIVO DE RESULTADOS	110
VI. CONCLUSIONES	113
VII. RECOMENDACIONES	114
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	115
IX. ANEXOS	118

ÍNDICE DE CUADROS

TABLA N° 1 EDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	35
TABLA N° 2 DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO. ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	36
TABLA N° 3 DEFINICIÓN DE OBESIDAD SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	39
TABLA N° 4 CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	41
TABLA N° 5 CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	43
TABLA N° 6	45

FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	
TABLA N° 7 DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	47
TABLA N° 8 CONOCIMIENTOS SOBRE PIRÁMIDE ALIMENTICIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	49
TABLA N° 9 DEFINICIÓN DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	51
TABLA N° 10 DEFINICIÓN DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	53
TABLA N° 11 CONSUMO DE ALIMENTOS CON MAYOR FRECUENCIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	55
TABLA N° 12	57

FRECUENCIA DE ALIMENTACIÓN DIARIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	
TABLA N° 13 LAVADO DE ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIR SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	59
TABLA N° 14 FRECUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO A LA SEMANA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	61
TABLA N° 15 TIPO DE EJERCICIO QUE REALIZA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	63
TABLA N° 16 TIEMPO QUE REALIZA EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	65
TABLA N° 17 USO DE VESTIMENTA PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA	67

MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	
TABLA N° 18 DUCHA DESPUÉS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	69
TABLA N° 19 OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	71
TABLA N° 20 RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS. ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO. 2013.	114

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1 EDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	35
GRÁFICO N° 2 DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO. ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	37
GRÁFICO N° 3 DEFINICIÓN DE OBESIDAD SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	39
GRÁFICO N° 4 CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	41
GRÁFICO N° 5	43

CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	
GRÁFICO N° 6 FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	45
GRÁFICO N° 7 DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	47
GRÁFICO N° 8 CONOCIMIENTOS SOBRE PIRÁMIDE ALIMENTICIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	49
GRÁFICO N° 9 DEFINICIÓN DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	51
GRÁFICO N° 10 DEFINICIÓN DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	53
GRÁFICO N° 11	

CONSUMO DE ALIMENTOS CON MAYOR FRECUENCIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	55
GRÁFICO N° 12 FRECUENCIA DE ALIMENTACIÓN DIARIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	57
GRÁFICO N° 13 LAVADO DE ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIR SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	59
GRÁFICO N° 14 FRECUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO A LA SEMANA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	61
GRÁFICO N° 15 TIPO DE EJERCICIO QUE REALIZA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	63
GRÁFICO N° 16 TIEMPO QUE REALIZA EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	65

GRÁFICO N° 17 USO DE VESTIMENTA PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	67
GRÁFICO N° 18 DUCHA DESPUÉS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	69
GRÁFICO N° 19 OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.	71
GRÁFICO N° 20 RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS. ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO. 2013.	115

I. INTRODUCCIÓN.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante, en los últimos veinte años la prevalencia de la obesidad en los niños ha aumentado bruscamente especialmente en los países más desarrollados, esto se viene desarrollando básicamente por la alimentación pobre y la vida sedentaria.

La obesidad en los niños está prevaleciendo tanto, que casi se podría hablar de una epidemia. Se estima que hoy en día, en muchos países, uno de cada diez niños es obeso al llegar a los 10 años. Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. (1)

Los países Latinos como Argentina, Chile y Ecuador muestran una prevalencia de 6 5%, 13 6% y 19%. Perú se encuentra con un 9% de obesidad en la población infantil.

Actualmente la obesidad es considerada en el sector salud como una epidemia de tipo psicosomático en la que participan múltiples factores que tienen graves repercusiones físicas y psicológicas.

Esta epidemia constituye una de las cifras más altas de prevalencia a nivel global; según recientes reportes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) existen unos 260 millones de persona obesas, es decir un 7% de la población, alcanzando también proporciones epidémicas en los países latinoamericanos; más alarmante aun es el incremento de la obesidad infantil, donde una de las causas de este problema es el rezago de las actividades físicas en los últimos cien años.

Además existen factores como el estilo de vida, los antecedentes familiares de sobrepeso y obesidad, el número de hijos y la falta de actividad física son determinantes en la aparición de la obesidad, al igual que las conductas de los niños inclinadas hacia demasiada televisión y frecuentar entretenimientos, como video juegos, navegar en Internet, etc., es por esta razón existe la idea de no algún deporte y así aumentar el gasto energético.

En la edad escolar, el fin es conseguir un desarrollo armónico y el bienestar de la salud su objetivo consiste en el dominio y el control del equilibrio, así como la adquisición y perfeccionamiento de los movimientos automáticos. Deben excluirse los deportes que requieran un desarrollo excesivo de fuerza física, ya que la diferencia entre el organismo en crecimiento y el que no ha alcanzado la madurez

se ha de tener en cuenta para evitar una actividad física excesiva, incompleta o incorrecta, que pueda interferir en los procesos de crecimiento físico y de maduración.

Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos de alimentos del niño/a variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar. Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas. A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida.

Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras muchas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual. Entre ellas se cuentan los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, etc., estudio de idiomas, informática, etc. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado no es necesario ser un experto. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios. (2)

En el Ecuador no hay cifras actuales sobre casos de sobrepeso y obesidad infantil. Los datos que el Ministerio de Salud Pública (MSP) maneja datan de 2001 y corresponden a un estudio nacional realizado por la Maestría de Alimentación y Nutrición de la Universidad Central del Ecuador.

En dicho estudio se constató que de 1 866 niños, el 8.7%, es decir, 162, tenía sobrepeso y 98 o el 5.3%, estaba obeso. Otro estudio realizado por la misma entidad reveló que, de 2 829 adolescentes, 387, equivalente al 13.7%, presentaba sobrepeso y 212 jóvenes, que representaban el 7.5%, tenía obesidad. Para la identificación del sobrepeso y la obesidad el médico calcula el Índice de Masa Corporal (IMC), que resulta de dividir el peso corporal en Kg para la estatura al cuadrado. Ese valor se recoge en gráficos especializados para el diagnóstico. (3)

En la actualidad no se cuenta con datos estadísticos sobre obesidad infantil dentro de la Provincia de Tungurahua y de Cantón Píllaro porque no existe una investigación profunda sobre este tema importante de Salud.

¿Cuáles son los conocimientos y prácticas sobre prevención de la obesidad infantil qué tienen los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre 2013?

II. JUSTIFICACIÓN.

El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por lo siguiente hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

La niñez es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una alimentación sana, equilibrada y completa para niños/as, promover la actividad física y ocupación del tiempo libre mediante esto se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

La niñez es la etapa de la vida donde más cambios se producen, estos cambios tienen que ver con el crecimiento tanto físico como intelectual de los niños, en ello radica la importancia de la alimentación infantil.

La salud y el bienestar de los niños dependen de la alimentación. Los padres y educadores deben transmitir al niño la idea de que con la alimentación no se juega porque nuestra salud depende de ello y debemos darle a la comida la importancia que se merece. Esto significa hacer una pausa al día para sentarnos a la mesa y tomar protagonismo como comensales frente a los alimentos que vamos a tomar.

(3)

Actualmente, en nuestra sociedad los hábitos de alimentación han cambiado. Mientras antes existía un gran respeto hacia algo vital como son los alimentos y el momento de la comida, hoy en día se come cualquier cosa improvisada sobre la

marcha, de pie y sin horarios. Cambiar la manera en la que nos alimentamos en cuanto a modales es tan importante como otorgar a los alimentos la importancia que tienen y se merecen. (4)

Actualmente la sociedad ha ido cambiando entre las transformaciones que ha sufrido es que cada vez existen personas que padecen de sedentarismo que se ha ido apoderando de las personas convirtiendo en parte de la vida de la población, por esta razón están más propensas a sufrir de obesidad este es el caso de los niños y niñas que cada más hay un porcentaje más elevado de obesidad infantil.

El interés por cambiar esta realidad latente que está afectando a toda una sociedad en general es poco o casi nulo porque a pesar de la información existente sobre este tema tan importante como la prevención de la obesidad infantil no se toma conciencia para poder modificar los estilos de vida principalmente de este grupo de edad que son los niños.

Otra de las preocupaciones en este grupo de edad es que su alimentación ha cambiado radicalmente porque se ha sustituido alimentos saludables por el consumo excesivo de comida rápida, al igual que la lonchera escolar no está compuesta de alimentos que nutren a los niños y niñas ya que está es una etapa en la cual deben estar bien alimentados de una manera saludable.

Los niños tienen un especial interés por los alimentos chatarra, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera

que llaman su atención. Si usáramos las mismas técnicas para imponer los alimentos adecuados, la historia tendría un final diferente.

La falta de ejercicio físico es otro factor que en la actualidad ya no forma parte de la vida del ser humano esto ha sufrido múltiples transformaciones que perjudican el bienestar biopsicosocial de los niños y niñas.

De ahí surge la necesidad de poder aplicar este proyecto para poder capacitar y llegar de una manera positiva con el mensaje para concientizar a los niños y niñas de lo negativo que se ha ido transformando su vida diaria.

La ocupación del tiempo libre para la niñez actual cada vez es menos activa al no utilizar el tiempo en actividades que pueden desarrollar en beneficio de su salud porque prefieren realizar juegos de manera informática y no realizar actividades con su cuerpo como correr, caminar, nadar, juegos tradicionales, etc.

III. OBJETIVOS.

A. Objetivo General.

Ejecutar el proyecto sobre prevención de la Obesidad Infantil en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre 2013.

B. Objetivos Específicos.

1. Determinar las características sociodemográficas que tiene este grupo.
2. Diagnosticar los conocimientos y prácticas que tienen los niños y niñas sobre prevención de la obesidad infantil.
3. Diseñar el proyecto sobre prevención de la obesidad infantil.
4. Ejecutar el proyecto para promover una alimentación saludable, ejercicio físico y ocupación del tiempo libre.
5. Evaluar el proyecto implementado.

IV. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

A. DEFINICIÓN OBESIDAD.

1. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal (IMC), en un niño se considera que es obeso cuando su peso sobrepasa el 20% de su peso ideal. (5)

2. También se puede definir a la Obesidad como.

Una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental, siendo más importante la parte ambiental o conductual, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. Se caracteriza por una excesiva acumulación de grasa corporal y se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal. (5)

B. CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL.

La causa más importante de la obesidad infantil, es la ingesta excesiva de grasas y azúcares. Además de este exceso de nutrientes existe un desequilibrio en el gasto energético, ya que, por lo general son niños sedentarios que no gastan suficiente energía al día lo que produce que esa energía se deposite en grasa en el cuerpo.

La conducta alimentaria será determinante en el proceso de aumento de peso. El niño por lo general comerá de forma acelerada lo que aumenta la probabilidad de incrementar el peso. Inclusive son niños que comen aun cuando han alcanzado la saciedad.

1. Otras causas o factores que pueden desencadenar la obesidad son:

- a. Factores hereditarios.** Se ha demostrado una cierta relación familiar. El riesgo de llegar a ser obeso aumenta cuando los miembros de la familia son obesos. Sin embargo, aunque se sabe que existe ese factor genético que predispone a la obesidad, también se sabe que, el niño que tiene padres con sobrepeso repetirá patrones alimentarios inadecuados que hará que sufra también de sobrepeso.
- b. Factores Hormonales.** Algunos desordenes hormonales se han relacionado con la obesidad, dentro de esas hormonas están: Insulina, Hormona del crecimiento, leptina, hormonas esteroideas y las hormonas tiroideas.
- c. Factores Psicosociales y ambientales.** Es probable que si un niño come por ansiedad sea porque existe un problema familiar de fondo (desunión familiar, alcoholismo etc.). Inclusive puede ser que el niño presente problemas en su centro educativo que lo hagan sufrir de ansiedad. También ocurre que los padres suelen sobrealimentar a sus hijos como una forma de disipar sus culpas. Se ha visto que los padres obesos sirven raciones mayores que las madres no obesas. (6)

C. CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL.

- 1. Alteraciones ortopédicas (huesos y articulaciones).
- 2. Hipertensión, colesterol, y enfermedades cardiovasculares.
- 3. Diabetes.

4. Enfermedad poli quística del ovario (en niñas).
5. Madurez prematura. Las niñas obesas pueden entrar antes en la pubertad, tener ciclos menstruales irregulares, etc.
6. Disturbios hepáticos.
7. Desánimo, cansancio, depresión, decaimiento. Apnea del sueño.
8. Baja autoestima. Lo que puede provocar bulimia y anorexia nerviosas.
9. Dificultades para desarrollar algún deporte u otro ejercicio físico debido a la dificultad para respirar y al cansancio. Si no se trata a tiempo la obesidad y persiste en la adolescencia, se arrastrará hasta la edad adulta, y para ese momento será más difícil mantener un peso adecuado. (6)

D. FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

1. Alimentación Saludable.

Es aquella que aporta toda la energía y nutrientes necesarios para mantenerse sano. (7)

a. Tipos de Alimentos Saludables.

- **Frutas y verduras a diario.** Ofrece al niño frutas y verduras diariamente, de temporada, que aporten a su organismo vitaminas, minerales y fibra.
- **Tres o cuatro raciones de productos lácteos al día.** Sirven para asegurar el calcio que los huesos, en pleno desarrollo, necesitan. Las opciones descremadas aportan la misma cantidad de calcio que las enteras.
- **Utiliza aceite de oliva.** Es el más recomendable para cocinar y tomar en crudo.

- **Dos tomas de proteínas al día.** Dos tomas moderadas al día de pescado, carne, huevos o jamón son suficientes para aportar al organismo de los niños la cantidad de proteínas que necesitan.
 - **Hidratos de carbono integrales.** El pan, el arroz, la pasta, las patatas, las legumbres y los cereales aportan los hidratos de carbono complejos que el niño necesita. Si compras productos integrales, le aportarás fibras y aumentará su ingesta de vitaminas y minerales.
 - **Una buena hidratación es importante.** Para beber, siempre agua. Los refrescos sólo en momentos puntuales y sin cafeína.
 - **Alimentación variada.** Programa una alimentación que incluya alimentos de todos los grupos, sin abusar de ninguno de ellos. Todos los alimentos son buenos, lo importante es el equilibrio entre ellos.
- b. Alimentos envasados.** La industria alimentaria ofrece productos de calidad que se adaptan a las nuevas tendencias de vida. Opta por los pescados en conserva y las verduras envasadas. (8)

c. Higiene de los alimentos.

Los alimentos están expuestos a la acción contaminante de innumerables bacterias, algunas de ellas inofensivas, otras capaces de ocasionar hasta la muerte. Su correcta manipulación es fundamental para evitar el contagio de enfermedades.

Desde el momento de su producción hasta el de su consumo, los alimentos están expuestos a la contaminación ya sea por agentes naturales o debido a la intervención humana.

Los agentes naturales son bacterias, hongos, levaduras o sus toxinas, y pueden desarrollarse tanto en alimentos frescos como procesados, causando enfermedades en quienes ingieren esos productos. La contaminación química, asociada al desarrollo tecnológico, también puede generar inconvenientes.

La higiene y manipulación cuidadosa de los alimentos ayudarán es para tener una buena salud. Entre esto tenemos:

- Lavar y desinfectar frutas, verduras y utensilios de cocina
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos
- Utilizar cuchillos diferentes para alimentos crudos y cocidos
- Usar trapos de cocina de colores, uno para cada actividad (9)

d. Comida Saludable vs. Comida Chatarra.

Entre los alimentos que denominamos chatarra se encuentran las golosinas, las gaseosas y la comida rápida, rica en hidratos de carbono y grasas. Esto no quiere decir que estos elementos deban estar vedados para los niños, lo cual

causaría el efecto contrario de cualquier prohibición. Lo que se sugiere es que puedan ser tomados en ocasiones especiales y no en forma diaria.

Para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren su merienda en la escuela, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas.

Lo ideal es que el niño coma una variedad y cantidad de alimentos para crecer saludable y responder a las responsabilidades que le impone la edad escolar. Para ello necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas, etc. Estos elementos se encuentran en la variedad de alimentos que nos ofrece la naturaleza: leche y sus derivados, carnes rojas, pollo y pescado, verduras frescas y cocidas, frutas, cereales, legumbres, etc.

Por último, será necesario combinar los gustos propios de cada niño con la habilidad de quien prepara los alimentos, de manera que él pueda recibir con placer aún aquellos alimentos que no son de su preferencia. (10)

e. Pirámide de los alimentos.

La Pirámide Alimentaria muestra la gran variedad, cantidad y proporción de alimentos que deben ser consumidos por los individuos para que su organismo pueda realizar todas sus funciones y se mantenga en buena forma. Se trata de una forma de presentar y clasificar a los alimentos y que ha sido amplia y mundialmente

comentada. También ha sido discutida, especialmente en los últimos años, porque no termina de resolver los amplios problemas que establecen los actuales puntos de vista sobre lo que significa una dieta adecuada y saludable.

1) Primer Nivel.

Es la base de la Pirámide y en ella se encuentran cereales, pan, arroz, harinas, patatas y legumbres frescas. Incluye importante cantidad de alimentos que contienen carbohidratos complejos como los almidones y las fibras. Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. La cantidad calórica debe ser proporcional al gasto energético de cada persona. Las más activas, que gastan una mayor cantidad de energía, deben consumir mayor cantidad de estos alimentos que las sedentarias de su misma edad y sexo.

2) Segundo Nivel.

En este nivel se encuentran algunas hortalizas y frutas que proporcionan las vitaminas A y C. Son alimentos pobres en grasas. Este nivel está dividido en dos compartimentos, uno para verduras y otro para frutas. Estos dos grupos de alimentos son muy importantes por su aporte en minerales, vitaminas, especialmente las antioxidantes, fitoquímicos, y por su contenido en fibra.

3) Tercer Nivel.

Localizado en el centro de la Pirámide, proporcionalmente menor que los anteriores, está también subdividido en dos partes: el grupo de los lácteos y el que

agrupa a carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y legumbres. El grupo de los lácteos es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. En el grupo de las carnes se recomienda el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, de grasas necesarias para la salud. De las carnes son preferibles las blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de carnes rojas, las magras. El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales y con buena biodisponibilidad. Este grupo de alimentos contiene "las grasas invisibles".

4) Cuarto Nivel.

El penúltimo nivel de la Pirámide es un compartimento relativamente pequeño que agrupa a aceites, grasas, mantequilla, margarina y a aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, frutos secos. Este grupo se encuentra aceites vegetales de oliva, canola, soya y alimentos, como las aceitunas, que contienen ácidos grasos esenciales para el organismo. Se recomienda tener un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol

5) Quinto Nivel.

Es el compartimento más pequeño y en donde se localizan el azúcar, la miel y aquellos alimentos que los contienen en abundancia. Se recomienda que el consumo de estos alimentos sea moderado. (11)

f. Grupos de alimentos.

Una ampliación del concepto de clasificar a alimentos según su funcionalidad ha consistido en establecer grupos, de manera que la ingesta de un determinado número de alimentos de cada uno de ellos, garantizaran una dieta adecuada. En este sentido los grupos podían ser los siguientes:

- 1) Leche y derivados.
- 2) Carne, pescados y huevos.
- 3) Patatas, legumbres y frutos secos.
- 4) Verduras y hortalizas.
- 5) Frutas.
- 6) Pan, pastas, cereales y azúcar.
- 7) Grasas, aceites y mantequilla. (11)

g. Qué debe componer una lonchera escolar.

- 1) Alimentos que proporcionen energía (como panes integrales, cereales integrales, galletas sin relleno, queques caseros, frutas secas, pasas, etc.
- 2) Alimentos de origen animal bajos en grasa (como tortilla de huevo, huevos duros, jamones de pollo o pavo, salchichas de pollo o pavo bajas en grasa, pollo a la plancha picado en cubitos, pollo deshilachado etc.)
- 3) Alimentos lácteos; preferible descremados (leche, queso, yogurt, etc.).

4) Alimentos con grasa vegetal (maní, aceitunas)

5) Alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales integrales)

A los niños debemos ofrecerles variedad, colorido y presentaciones atractivas, también se puede involucrar a los niños pidiéndoles su opinión y dejándolos escoger entre algunos alimentos nutritivos, saludables y que sean prácticos a la hora de llevarlos a la escuela. (12)

2. Ejercicio Físico.

Es una expresión de la actividad física, programada con la intención de incidir sobre la forma física del individuo. Se reconoce dos ámbitos:

- El ejercicio físico en la esfera de la competición deportiva
- El ejercicio físico como mejora de la salud o calidad de vida. (13)

a. Importancia del Ejercicio Físico.

El ejercicio físico ayuda a los niños no sólo a estar sanos y desarrollarse física y mentalmente, también a relacionarse de una forma saludable con otros niños. Estar en forma es significado de estar sano.

El deporte ayuda a un buen desarrollo de huesos y músculos y proporciona una buena aptitud cardiovascular, pero además, también tiene beneficios mucho más

allá de los tangibles. El ejercicio ayuda a los niños a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás.

A través del deporte se transmiten infinidad de valores como la solidaridad o el compañerismo y es la terapia más divertida que pueden realizar los niños. (14)

b. Beneficios.

1) Beneficios psicológicos.

- Aumento de la autoestima
- Disminución de estrés, ansiedad y agresividad
- Aumento del rendimiento académico (aumento de la memoria y concentración)
- Desarrollo del lenguaje corporal
- Le ayuda a formarse socialmente (superación de retos, asumir éxitos y fracasos)

2) Beneficios físicos.

- Efectos positivos en el crecimiento
- Mejora el rendimiento de sistemas del organismo (cardiovascular, respiratorio)
- Aumento fuerza y resistencia
- Aumento del equilibrio y agilidad

- Mejora la percepción espacio – temporal

c. Ejercicio Físico recomendado para este grupo de edad.

Ejercicio aeróbico es recomendado en su mayoría para los niños por ser actividades divertidas q ayuda en gran parte al desarrollo biopsicosocial del niño. Algunos ejemplos de actividades aeróbicas como:

- 1) Baloncesto
- 2) Ciclismo
- 3) Fútbol
- 4) Natación
- 5) Tenis
- 6) Caminar
- 7) Trotar
- 8) Correr (15)

d. Duración.

Tener por lo menos 30 minutos a una hora de actividad física, con 15 minutos de actividad vigorosa continua (clase de educación física, hora de recreo, deporte organizado o juego al aire libre).

Recibir por lo menos una hora adicional de actividad física que no sea de tipo estructurado y que preferiblemente sea divertido. Recibir estímulos para mantenerse activos utilizando cualquier método que sea necesario para animarlos.

e. Higiene del Ejercicio Físico.

La higiene en la actividad física y el deporte significa el mantener una serie de hábitos que te ayudarán a realizar el ejercicio físico de una manera eficiente y a tener la seguridad de que no vas a tener ningún problema.

1) Antes del ejercicio.

Hay que tener en cuenta si se padece algún tipo de enfermedad.

No hay que hacer ejercicio físico en las horas en las que se hace la digestión. Hay que esperar como mínimo dos horas para hacer ejercicio.

Realiza un calentamiento suave. Esto te ayudará a no tener lesiones.

2) Durante el ejercicio.

Usa una vestimenta adecuada al ejercicio que realizas.

No intentes hacer más ejercicio del que puedes soportar.

Es importante beber agua si el ejercicio es de larga duración.

3) Después del ejercicio.

No pares de repente, camina unos minutos.

Si has sudado en exceso debes darte una ducha.

Debes beber agua después del ejercicio.

4) Elección del calzado.

Además del número, asegúrate de que la zapatilla se ajuste a tu pie.

Usa sandalias en verano, así evitas que el pie sude.

Comprar el calzado en tiendas especializadas.

Asegúrate de que la zapatilla no te quede pequeña, pues los niños crecen muy rápido.

No te dejes guiar por las marcas y el diseño del calzado, escoge la que sea más cómoda.

No olvides limpiar los pies diariamente.

Usa calcetines limpios cada día.

5) Elección de la ropa.

La ropa debe ser ropa holgada, que no se ajuste demasiado en ninguna zona del cuerpo. La ropa debe ser transpirable. La ropa que se usa para hacer ejercicio se debe lavar una vez acabado éste, por lo que no es bueno usarla repetidas veces.

(16)

3. Ocupación del Tiempo Libre.

Es el uso constructivo que el ser humano hace de él en beneficio de su enriquecimiento personal y de disfrute de la vida en forma individual o colectiva.

Tiene como función básica el descanso, la diversión, el complemento de formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en trabajo y la recuperación psicobiológica.

- a. **La recreación.-** Es el proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de la potencialidad del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.
- b. **Lúdica.-** Perteneciente o relativo al juego y a la acción de jugar. Fenómeno biocultural, medio de expresión, disfrute aprestamiento sicofísico del ser humano sociabilización.
- c. **Motricidad.-** Facultad de un objeto o sujeto para generar movimientos de tipo autógeno, es decir auto propulsado. Termino con el cual se designan las actividades corporales en educación física y deporte.
- d. **Motricidad Cognitiva.-** Acción de conocer que puede ser potenciada al posibilitar una educación motriz que incite y potencie los mecanismos censo preceptivos y el razonamiento continuo del alumno sobre sus experiencias y acciones motrices.
- e. **Motricidad Humana.-** Referencia expresa a la facultad del ser humano para desplazarse en el espacio y en el tiempo o evitar y controlar este desplazamiento de forma autosuficiente.
- f. **Motricidad Inteligente.-** Adopción de la postura bípeda, erecta que permitió el desarrollo del cerebro. Posición que le permite al hombre adaptarse al medio.

(17)

V. METODOLOGÍA.

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

El proyecto se ejecutó en la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

B. VARIABLES.

1. IDENTIFICACIÓN.

1.1 Características sociodemográficas.

1.2 Conocimientos sobre prevención de la Obesidad Infantil.

1.3 Prácticas para prevenir la obesidad infantil.

2. DEFINICIÓN.

2.1 Características sociodemográficas.- Son el conjunto de características biológicas, socioeconómico culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medibles. (20)

2.2 Conocimientos sobre prevención de la obesidad infantil.- Es todo lo que adquirimos mediante nuestra interacción con el entorno, es el resultado de la experiencia organizada y almacenada en la mente del individuo de una forma que es única para cada persona. (20)

2.3 Prácticas para prevenir la obesidad infantil.- Actividades de refuerzo que dan al aprendiz la oportunidad de aplicar conocimientos y habilidades. Este sistema suele incluir tutorías y retroalimentación. (20)

3. OPERACIONALIZACIÓN.

VARIABLE	CATEGORÍA/ ESCALA	INDICADOR
Características sociodemográficas	Edad 7 – 8 9 - 10 Sexo	% de niños y niñas según edad.

	Hombre Mujer	% de niños y niñas según sexo.
Conocimientos	Definición de obesidad	% de niños y niñas según conocimientos correctos sobre definición de obesidad.
	Correcto	
	Incorrecto	% de niños y niñas según conocimientos incorrectos sobre definición de obesidad.
	Causas de obesidad infantil	% de niños y niñas según conocimientos correctos sobre causas de obesidad infantil.
	Correcto	
	Incorrecto	% de niños y niñas según conocimientos incorrectos sobre causas de obesidad infantil.
	Consecuencias de la obesidad infantil	% de niños y niñas según conocimientos correctos

	Correcto	sobre consecuencias de
	Incorrecto	obesidad infantil.
		% de niños y niñas según
		conocimientos
		incorrectos sobre
		consecuencias de
		obesidad infantil.
	Formas de prevención	
	de la obesidad infantil	
	Correcto	% de niños y niñas según
	Incorrecto	conocimientos correctos
		sobre formas de
		prevención de obesidad
		infantil.
		% de niños y niñas según
		conocimientos correctos
		sobre consecuencias de
		obesidad infantil.
	Definición de	
	Alimentación Saludable	
	Correcto	% de niños y niñas según
	Incorrecto	conocimientos correctos

		sobre definición de alimentación saludable
		% de niños y niñas según conocimientos
		incorrectos sobre
	Grupos de alimentos de la pirámide alimenticia	definición de alimentación saludable
	Correctos	
	Incorrectos	% de niños y niñas según conocimientos correctos
		sobre grupos de alimentos de la pirámide alimenticia.
		% de niños y niñas según conocimientos
		incorrectos sobre grupos de alimentos de la pirámide alimenticia.
	Definición de ejercicio físico	
	Correctos	
	Incorrectos	% de niños y niñas según conocimientos correctos

	<p>Definición de ocupación del tiempo libre</p> <p>Correctos</p> <p>Incorrectos</p>	<p>sobre definición de ejercicio físico.</p> <p>% de niños y niñas según conocimientos incorrectos sobre definición de ejercicio físico.</p> <p>% de niños y niñas según conocimientos correctos sobre definición de ocupación del tiempo libre.</p> <p>% de niños y niñas según conocimientos incorrectos sobre definición de ocupación del tiempo libre.</p>
Prácticas	<p>Consumo de alimentos con más frecuencia</p> <p>Frutas</p> <p>Verduras</p>	<p>% de niños y niñas según consumo de alimentos con más frecuencia</p>

	Pan, arroz	
	Grasas	
	Veces que consume alimentos al día	% de niños y niñas según veces que consume alimentos al día.
	3 veces	
	4 veces	
	5 veces	
	Otros cuantos	
	Las frutas o alimentos crudos son lavados antes de consumirlos	% de niños y niñas según las frutas o alimentos crudos son lavados antes de consumirlos.
	Siempre	
	A veces	
	Nunca	
	Veces que realiza ejercicio físico a la semana	% de niños y niñas según Veces que realiza ejercicio físico a la semana.
	1 vez	
	2 veces	
	3 veces	
	Ningún día	
	Otros cuáles	

	Tipo de ejercicio físico que realiza	% de niños y niñas según tipo de ejercicio físico que realiza.
	Fútbol	
	Básquet	
	Natación	
	Ninguna	
	Otros cuáles	
	Tiempo que realizas ejercicio físico	% de niños y niñas según tiempo que realiza ejercicio físico.
	15 min	
	20 min	
	30 min	
	1 hora	
	Otros	
	Al realizar ejercicio físico utiliza	% de niños y niñas según al realizar ejercicio físico utiliza.
	Zapatillas y calentador	
	Zapatillas y jean	
	Zapatos y calentador	
	Otros	

	Después de realizar ejercicio físico se baña Siempre A veces Nunca	% de niños y niñas según después de realizar ejercicio físico se baña.
	En el tiempo libre que prefiere hacer Ver televisión Leer un libro Jugar Navegar en internet Otras cuáles	% de niños y niñas según en el tiempo libre que prefiere hacer.

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

Estudio descriptivo transversal de diseño cuasi experimental.

D. GRUPO DE ESTUDIO.

Son 38 niños y niñas comprendidos en la edad entre 8 a 10 años de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.

Para lograr obtener la información se procedió a realizar una encuesta a los niños y niñas la cual antes de ser aplicada al grupo deberá tener la validación de un experto en este tema, así también se aplicó a un grupo de niños y niñas con características similares. **Anexo 1**

Para recolectar información directa de las prácticas que tienen los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre se aplicó una guía de observación la cual tendrá una escala de calificación de 1 a 5, una calificación mínima y cinco calificación máxima. **Anexo 4**

Para cumplir con el objetivo que es determinar las características sociodemográficas del grupo a estudio se aplicó una encuesta que contiene preguntas importantes como edad y sexo esta información fue de gran ayuda para el desarrollo positivo para el proyecto a ejecutar.

Para cumplir con el objetivo diagnosticar conocimientos y prácticas sobre prevención de la obesidad infantil que tienen los niños y niñas se logró mediante la recolección de información en base a la encuesta que se aplicó, desarrollando diferentes talleres que ayudaron a mejorar sus conocimientos y prácticas hacia la prevención de la obesidad infantil.

Para cumplir con el objetivo diseñar el proyecto sobre prevención de la obesidad infantil se logró alcanzarlo trabajando principalmente en tres componentes básicos,

el desarrollo de actividades en beneficio del grupo y la participación lúdica para cada taller.

Para cumplir con objetivo ejecutar el proyecto sobre prevención de la obesidad infantil para promover una alimentación saludable, ejercicio físico y ocupación del tiempo libre esto se logró mediante el apoyo de las autoridades institucionales de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre, como parte fundamental el apoyo y atención brindada por parte de los niños y niñas para que la ejecución tenga un aporte positivo a mejorar la salud del grupo beneficiado.

Para cumplir con el objetivo evaluar el proyecto implementado se aplicó un instrumento de recolección de datos (encuesta), se la realizó después de haber desarrollado las capacitaciones sobre el tema.

VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

A. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.

1. EDAD.

TABLA Nº 1

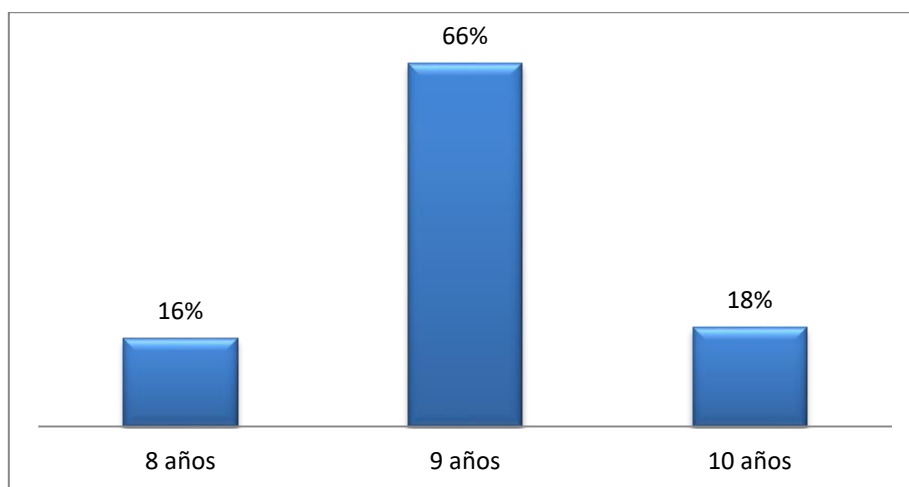
EDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

EDAD	FRECUENCIA	%
8 años	6	16%
9 años	25	66%
10 años	7	18%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 1

EDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 1

Se evidencia según la encuesta aplicada que en este grupo existe mayor número de niños y niñas de la edad de 9 años que comprende un 66% de la población total, un porcentaje menor que comprende el 18% están en la edad de 10 años mientras tan solo un 16 % comprenden la edad de 8 años.

Hay que considerar que por la corta edad que tienen, se debe fomentar cambios en su vida y que sean ellos los promotores de un estilo de vida adecuado y saludable, fortaleciendo sus conocimientos en el tema que se tratara como es la prevención de la Obesidad Infantil, ya que problema de salud no solo los afectará su vida en la niñez, sino será llevado hasta la vida adulta de ahí la necesidad de realizar un cambio en sus hábitos y mejorar su salud de manera temprana.

2. SEXO

TABLA Nº 2

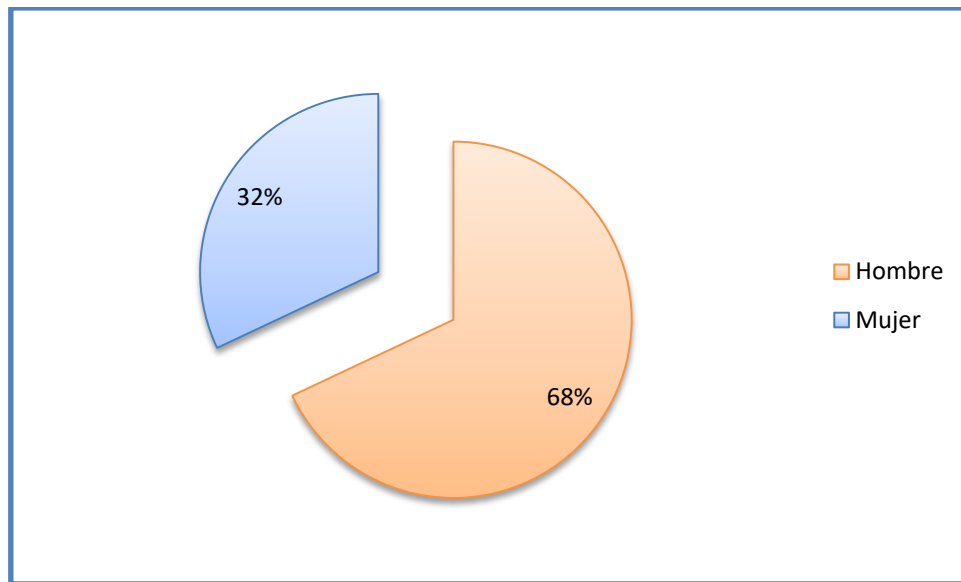
DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO. ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE.
PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

SEXO	FRECUENCIA	%
Hombre	26	68%
Mujer	12	32%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 2

DISTRIBUCIÓN SEGÚN SEXO. ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE.
PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 2

El sexo del grupo de estudio comprende el siguiente porcentaje un 68% son hombres y un 32% son mujeres, con un universo de 38 estudiantes del quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre como se puede evidenciar existe mayor cantidad de hombres en relación al porcentaje de mujeres.

Esto se debe a que la Institución Educativa se ha caracterizado en años anteriores por educar solo hombres, en la actualidad existe un porcentaje mínimo de mujeres a partir de la nueva disposición ministerial de que todas las Instituciones Educativas deben ser mixtas, el gran interés de implementar la equidad de género y equilibrar la participación de hombres como mujeres.

B. CONOCIMIENTOS.

1. DEFINICIÓN DE OBESIDAD.

TABLA Nº 3

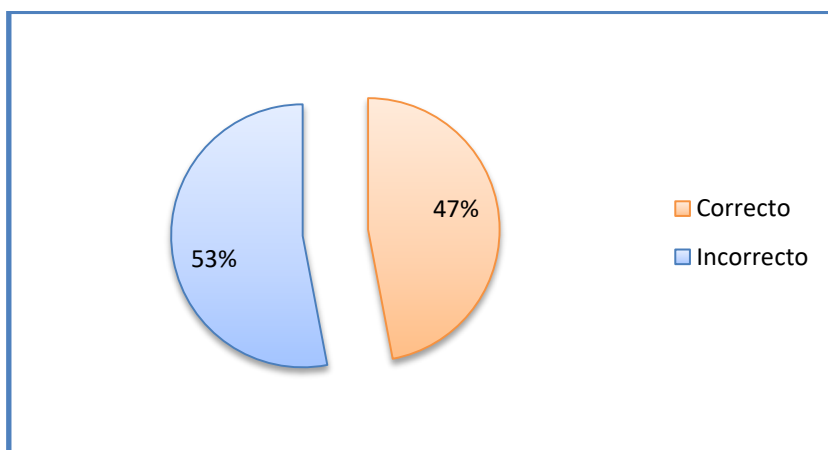
DEFINICIÓN DE OBESIDAD SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

DEFINICIÓN DE OBESIDAD	FRECUENCIA	%
Correcto	18	47%
Incorrecto	20	53%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 3

DEFINICIÓN DE OBESIDAD SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 3

Del 100% de la población, el 53% de niños y niñas poseen un conocimiento incorrecto; mientras que el 47% tienen un conocimiento correcto sobre la definición de obesidad que es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa.

Esto quiere decir que un porcentaje bastante alto suele mencionar que sabe algo sobre el tema, a pesar de aquello es importante las capacitaciones para que conozcan este concepto general y de esta manera mejorar las conductas que pongan en riesgo el estado de salud ya sea individual o colectivo, son muy pocas las personas que hacen conciencia de lo grave que es este problema de salud y como afectará su vida con el pasar de los años.

La Obesidad es conocida como una epidemia del siglo XXI; tiene como consiguiente a causar otras enfermedades, a pesar de aquello esta es una enfermedad prevenible, es decir que mediante una buena educación, la construcción de hábitos saludables se puede mantener una buena salud y ante todo la prevención de la Obesidad.

2. CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL.

TABLA Nº 4

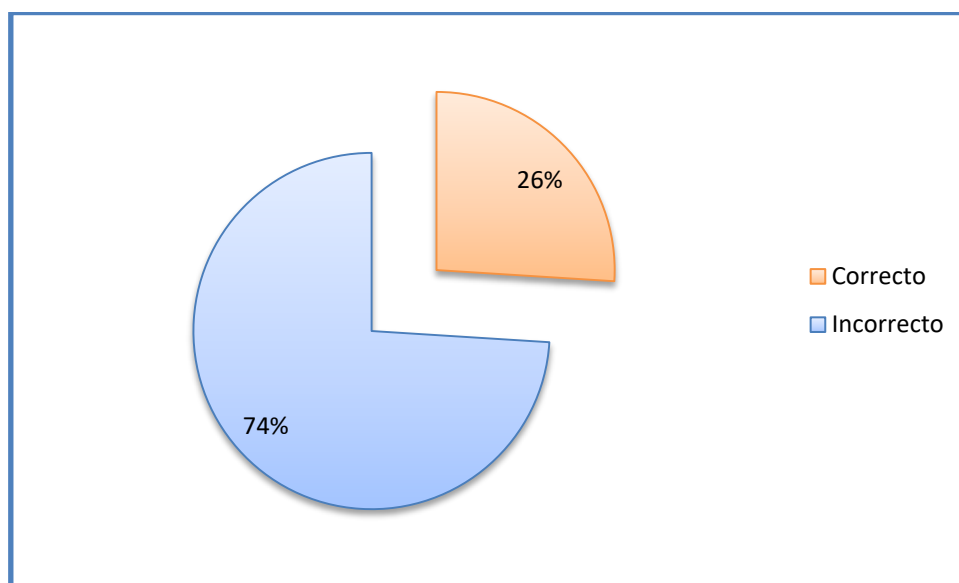
CONOCIMIENTOS SOBRE CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL	FRECUENCIA	%
Correcto	10	26%
Incorrecto	28	74%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 4

CONOCIMIENTOS SOBRE CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 4

Del 100% de la población encuestada el 74% de niños y niñas manifiestan un conocimiento incorrecto; mientras tanto un 26% manifiesta que conoce que una de las causas que tiene la obesidad infantil, es la mala alimentación compuesta por grasas y carbohidratos.

Es por esta razón necesario realizar las diferentes intervenciones educativas e impartir información importante para elevar los conocimientos, mejorar su calidad de vida y su salud, priorizando a la prevención como la principal herramienta hacia la construcción de estilos de vida saludables estos deben iniciar en la infancia, época de la vida en la que el niño y niña adquiere los hábitos y estilos de vida que influirán sobre su comportamiento en la etapa adulta.

Hay que tener en cuenta que existe diversas causas o factores para que desencadenen la obesidad estas ya pueden ser la conducta alimentaria, el sedentarismo etc, así también existen otros factores que pueden ser hereditarios, hormonales, psicosociales y ambientales.

3. CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL.

TABLA Nº 5

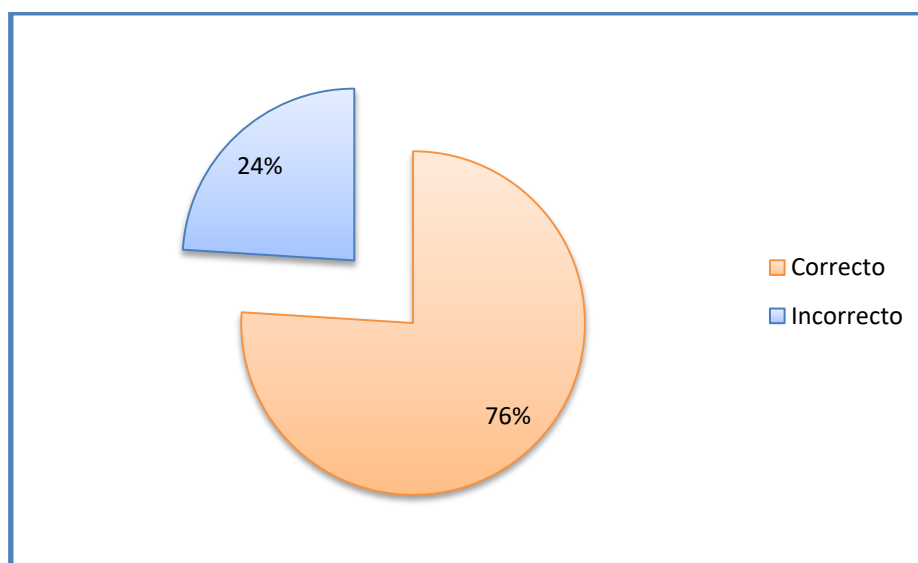
CONOCIMIENTOS SOBRE CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL
SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL
SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL	FRECUENCIA	%
Correcto	29	76%
Incorrecto	9	24%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 5

CONOCIMIENTOS SOBRE CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL
SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL
SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 5

Del 100% de la población encuestada el 76% de niños y niñas tienen un conocimiento correcto, manifestaron que una las consecuencias de la obesidad infantil es el bajo autoestima mientras que un 24% tiene un conocimiento incorrecto sobre el tema.

La autoestima es de gran importancia en las personas y más aún en los niños es necesario tener elevado, pero la autoestima bajo no es la única consecuencia de la obesidad, lamentablemente existe más que puede afectar la salud del individuo como el cansancio, depresión, decaimiento y la aparición de diferentes enfermedades entre las principales tenemos la diabetes, hipertensión, etc.

Las intervenciones educativas ayudaran a tener conocimientos correctos en los niños y niñas sobre las consecuencias que tiene la obesidad infantil, que con el pasar del tiempo dejará diferentes secuelas en el individuo, de ahí la importancia de conocer la prevención y evitar futuras complicaciones.

4. FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

TABLA Nº 6

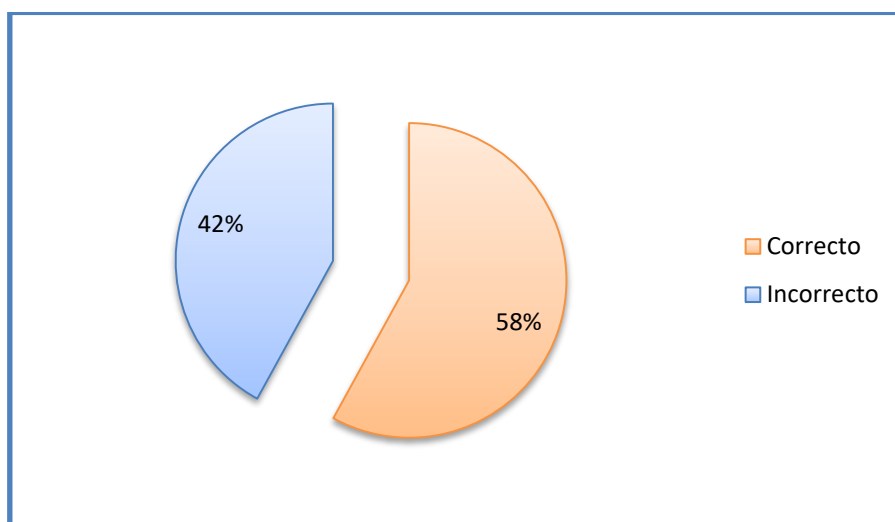
FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL	FRECUENCIA	%
Correcto	22	58%
Incorrecto	16	42%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 6

FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 6

Del 100% de la población un 58% de niños y niñas posee un conocimiento correcto sobre las formas de prevención de la obesidad infantil; que es realizar ejercicio físico, tener una alimentación saludable y utilizar el tiempo libre de forma adecuada; mientras tanto, un 42% posee un conocimiento incorrecto sobre el tema.

Si la obesidad en la niñez persiste hasta llegar a la adolescencia va hacer arrastrada hasta la vida adulta, de ahí la importancia de conocer las principales formas de prevenir entre estas se puede mencionar tres que son mantener un alimentación saludable, realizar ejercicio físico y realizar algunas actividades para utilizar el tiempo libre de manera adecuada.

Es necesario mantener una buena educación sobre la prevención de la obesidad infantil, cambiando y mejorando los hábitos incorrectos que se tiene en la vida diaria, de esta manera poder contrarrestar este problema de salud que está afectado a toda la población mundial considerada la enfermedad del siglo XXI.

5. DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

TABLA Nº 7

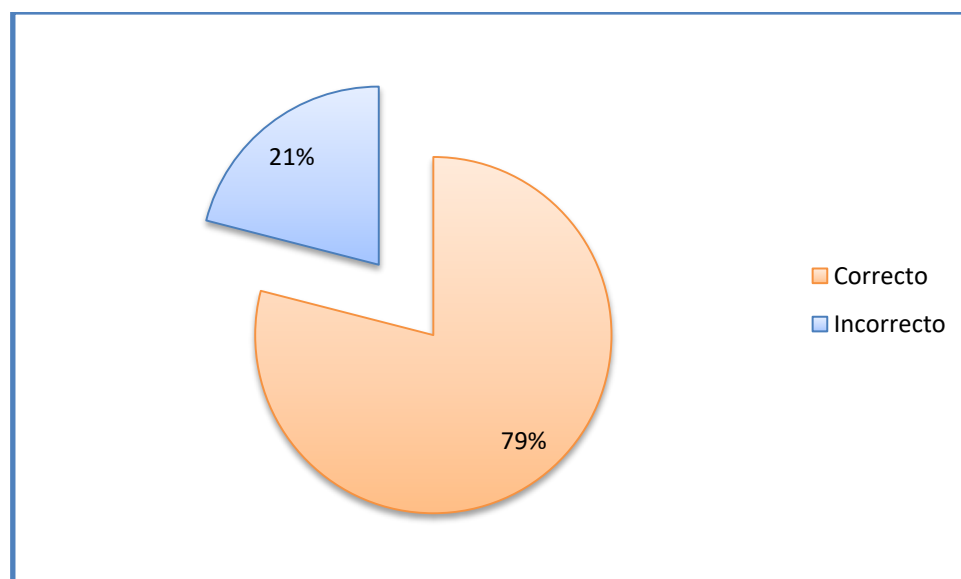
DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	FRECUENCIA	%
Correcto	30	79%
Incorrecto	8	21%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 7

DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 7

Según los resultados obtenidos se determina que del 100% de las encuestas aplicadas el 79% de niños y niñas manifiestan conocimientos correctos sobre que es alimentación saludable como aquella que aporta toda la energía y nutrientes necesarios para mantenerse sano; mientras un 21% tiene conocimientos incorrectos sobre el tema.

La primera comida del día es la principal para un buen crecimiento del individuo ayudando a mantener una buena concentración en las tareas escolares en el caso de los niños y niñas, desarrollar de mejor manera las actividades, es importante dar a conocer la clasificación de los alimentos saludables que se debe consumir en la dieta diaria pero recalando que estos deben ser ingeridos previo a una buena higiene, la forma correcta de prepararlos para evitar las diferentes enfermedades, deben ser consumidos en porciones pequeñas de acuerdo a la edad del niño o niña, la ingesta de los alimentos debe ser de cinco veces al día siendo posible considerando que a media mañana y media tarde se debe consumir frutas preferiblemente, y sobre todo deben ser alimentos variados como carnes, verduras y frutas.

6. CONOCIMIENTOS SOBRE PIRÁMIDE ALIMENTICIA.

TABLA Nº 8

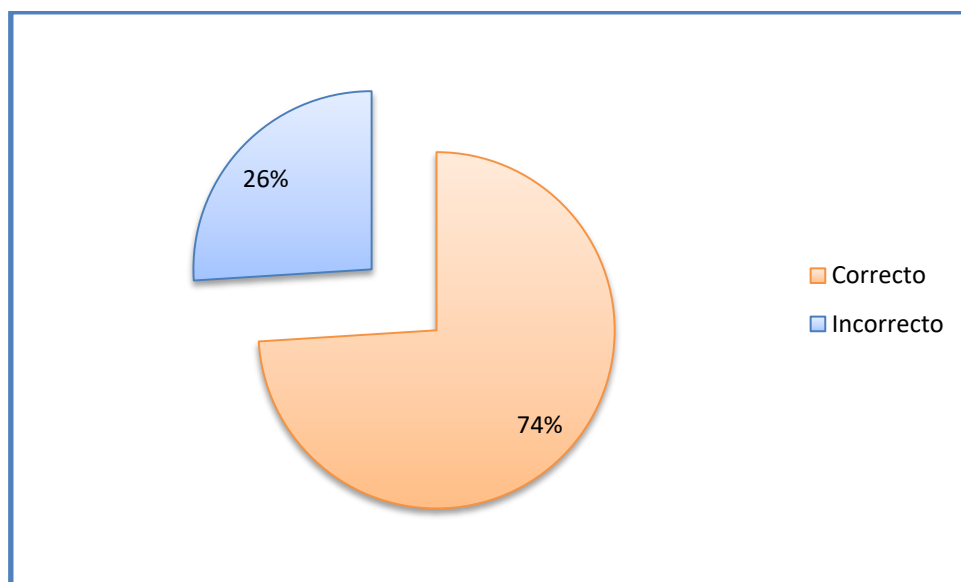
CONOCIMIENTOS SOBRE PIRÁMIDE ALIMENTICIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

CONOCIMIENTOS SOBRE PIRÁMIDE ALIMENTICIA	FRECUENCIA	%
Correcto	28	74%
Incorrecto	10	26%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 8

CONOCIMIENTOS SOBRE PIRÁMIDE ALIMENTICIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 8

Un 74% de niños y niñas manifiestan que tienen conocimientos correctos sobre la pirámide alimenticia indicada, mientras; que un 26% tienen conocimientos incorrectos, se debe tener en cuenta que es de gran utilidad que los niños y niñas sepan diferenciar cual es la pirámide alimenticia actual.

De esta manera conocer que la Pirámide Alimentaria muestra una gran variedad, cantidad y proporción de alimentos que deben ser consumidos por el individuo para que su organismo pueda realizar todas sus funciones, fortalecer su salud, así también se debe considerar que los alimentos de todos los grupos formen parte de la alimentación diaria, orientando hacia una dieta sana y equilibrada, que envuelve cantidad y diferentes tipos de alimentos.

Es indispensable que puedan tener múltiples opciones de menú, para poder llevar en sus loncheras escolares es importante brindarles a los niños y niñas opciones de comida llena de color, sabor agradable y de esta manera que no tomen como mejor opción consumir comida chatarra.

7. DEFINICIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

TABLA Nº 9

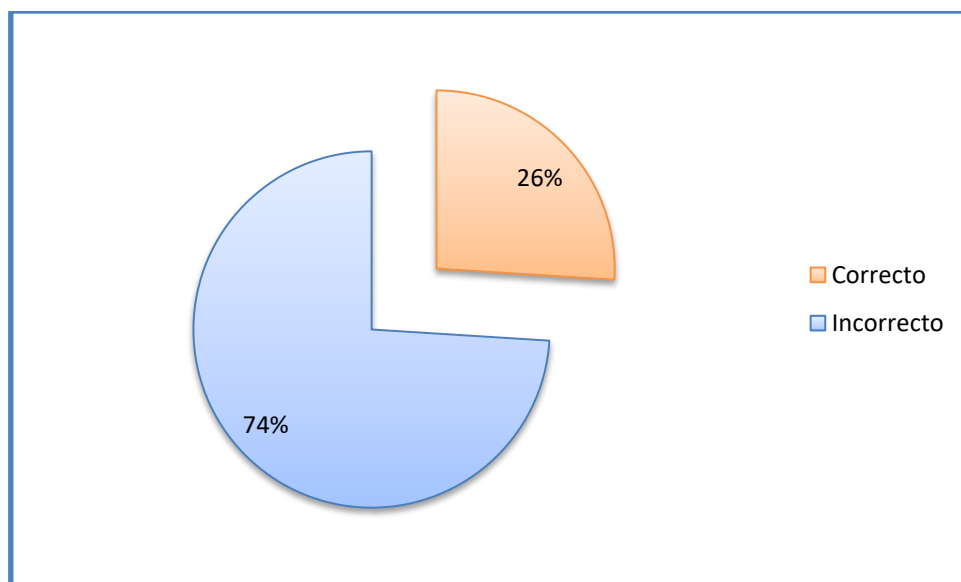
DEFINICIÓN DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

DEFINICIÓN DE EJERCICIO FÍSICO	FRECUENCIA	%
Correcto	10	26%
Incorrecto	28	74%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 9

DEFINICIÓN DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 9

Del 100% de la población, el 74% de niños y niñas poseen conocimientos incorrectos; mientras tanto, un 26% tienen conocimientos correctos sobre la definición de ejercicio físico, manifestando que es una expresión de la actividad física, programada con la intención de incidir sobre la forma física del individuo, como manera de mejorar el conocimiento se llevará acabo las capacitaciones sobre dicho tema.

El ejercicio físico diario ayuda a mantenerse activos estar sanos física como mentalmente, ayuda al buen desarrollo de los músculos y huesos, siempre manteniendo un buena educación sobre los ejercicios que son recomendados para su edad en el caso de los niños y niñas, el tiempo que debe realizarse, y lo más importante la higiene que este debe tener antes, durante y después del ejercicio físico como es tener la ropa adecuada, el calzado indicado, la hidratación un factor principal porque para muchas personas esto no lo toman en cuenta al momento de realizar algún deporte.

8. DEFINICIÓN DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.

TABLA Nº 10

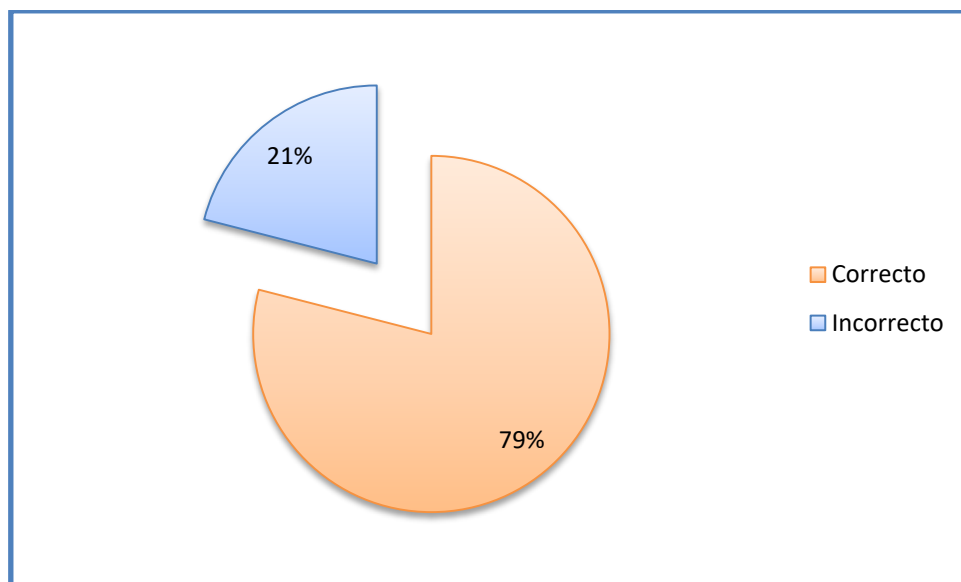
DEFINICIÓN DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

DEFINICIÓN DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE	FRECUENCIA	%
Correcto	30	79%
Incorrecto	8	21%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 10

DEFINICIÓN DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 10

Se determina que el 79% de niños y niñas tienen conocimientos correctos sobre la definición de ocupación del tiempo libre; como el uso constructivo que el ser humano hace de el en beneficio de su enriquecimiento personal y de disfrute de la vida en forma individual o colectiva, mientras tanto un 21% posee un conocimiento incorrecto sobre el tema.

El utilizar el tiempo libre de manera adecuada es el divertirse, el descansar de las actividades que de cierta forma están estresando la vida diaria del individuo, la creatividad y más aún si se lo realiza en familia para poder compartir.

El poder desarrollar diferentes actividades que le guste en el tiempo libre ayudará a sentirse menos estresado y mantenerse activo en otras tareas que el individuo desarrolla ya sea en la casa, trabajo o en la escuela en el caso de los niños y niñas es necesario despejar la mente en actividades estas ya pueden ser manualidades, pintura, dibujo, baile, salir de campo, deportes familiares, es importante que toda la familia se involucre en este proceso.

C. PRÁCTICA

1. CONSUMO DE ALIMENTOS CON MAYOR FRECUENCIA.

TABLA Nº 11

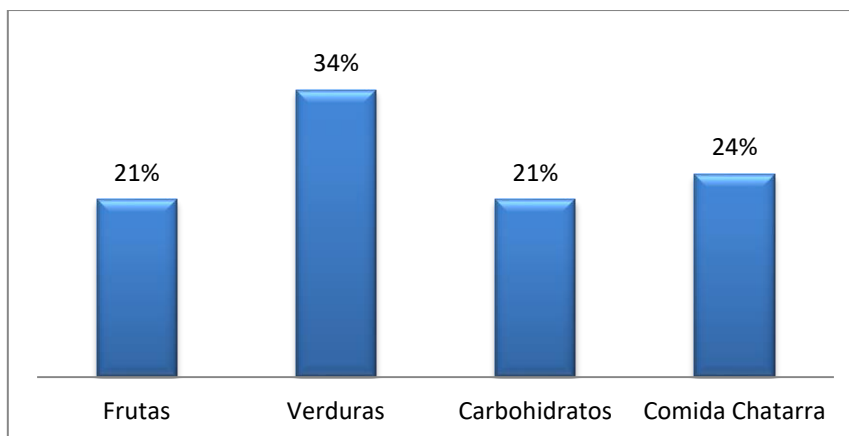
CONSUMO DE ALIMENTOS CON MAYOR FRECUENCIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

CONSUMO DE ALIMENTOS CON MAYOR FRECUENCIA	FRECUENCIA	%
Frutas	8	21%
Verduras	13	34%
Carbohidratos	8	21%
Comida Chatarra	9	24%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 11

CONSUMO DE ALIMENTOS CON MAYOR FRECUENCIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 11

Se evidencia según la encuesta aplicada que los niños y niñas, que en un 34% consume alimentos como las verduras con mayor frecuencia siendo esto un factor importante de una buena alimentación que tienen mucho se ellos en un 24% consume comida chatarra, de ahí la gran importancia de capacitar sobre los principales alimentos que se debe consumir, para un mejor desarrollo tanto físico como mental del niño y niña mientras un 21% manifiesta que consume alimentos que comprenden frutas y carbohidratos.

La educación como factor principal para dar a conocer sobre los alimentos que debe comprender la dieta diaria y la importancia que esto tiene en beneficio de su salud y sobre todo la concentración en las actividades escolares, su buen desarrollo de las mismas, el buen crecimiento, desarrollo de los huesos y músculos del niño y niña ya que se encuentran en la etapa de formación de todos los órganos.

2. FRECUENCIA DE ALIMENTACIÓN DIARIA.

TABLA Nº 12

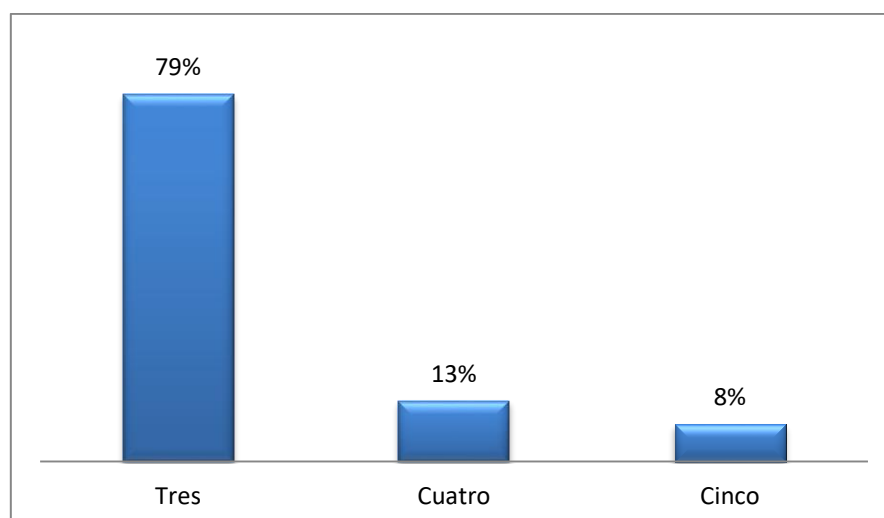
FRECUENCIA DE ALIMENTACIÓN DIARIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

FRECUENCIA DE ALIMENTACIÓN DIARIA	FRECUENCIA	%
Tres	30	79%
Cuatro	5	13%
Cinco	3	8%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 12

FRECUENCIA DE ALIMENTACIÓN DIARIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 12

Del 100% de niños y niñas encuestados el 79% consume alimentos tres veces al día, el 13% cuatro veces y el 8% respondieron que lo hacen cinco veces.

Estos resultados muestran que el consumo de alimentos son la gran mayoría de niños y niñas lo realizan tres veces al día, es de gran importancia dar a conocer que es muy importante que el consumo de alimentos sea de cinco veces al día, pero recalcando que esto debe ser en porciones pequeñas y lo principal alimentos saludables que mejoren y mantengan la buena salud, una buena nutrición y una dieta balanceada ayudarán a que los niños y niñas crezcan de manera saludable.

Es importante que los niños y niñas coman una fruta a media mañana y a media tarde para complementar su alimentación, mismos que ayudarán a su buen crecimiento y desarrollo, manifestando que en su dieta diaria se debe evitar el consumo de grasas y azúcares.

3. LAVADO DE ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIR.

TABLA Nº 13

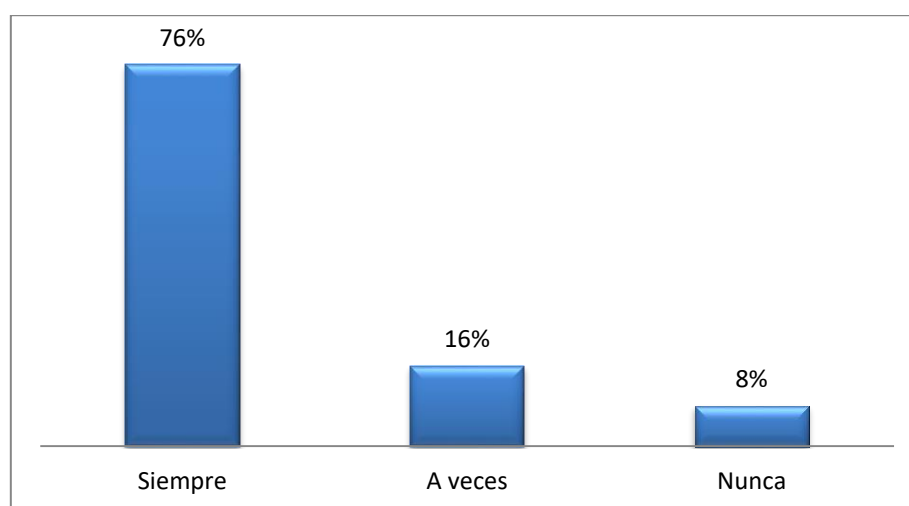
LAVADO DE ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIR SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

LAVADO DE ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIR	FRECUENCIA	%
Siempre	29	76%
A veces	6	16%
Nunca	3	8%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 13

LAVADO DE ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIR SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 13

Del 100% de niños y niñas encuestados el 76% manifiesta que siempre lava los alimentos antes de ser consumidos, un 16% lo realiza a veces y un 8% nunca.

Es un porcentaje mínimo que responde que nunca lava los alimentos antes de consumirlos pero, es de gran importancia tener en cuenta que debemos tener una buena educación sobre el adecuado manejo y limpieza de los alimentos principalmente los que no se los prepara mediante cocción estos pueden ser frutas y/o verduras, la desinfección es parte fundamental de la limpieza de los alimentos.

El no tener una buena limpieza adecuada en los alimentos pueden llegar a provocar diversas enfermedades en el ser humano dañando su bienestar biopsicosocial y en el caso de los niños y niñas el bajo desempeño escolar como la desconcentración ya que van a invadir su organismo microorganismos como son los parásitos.

4. FRECUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO A LA SEMANA.

TABLA Nº 14

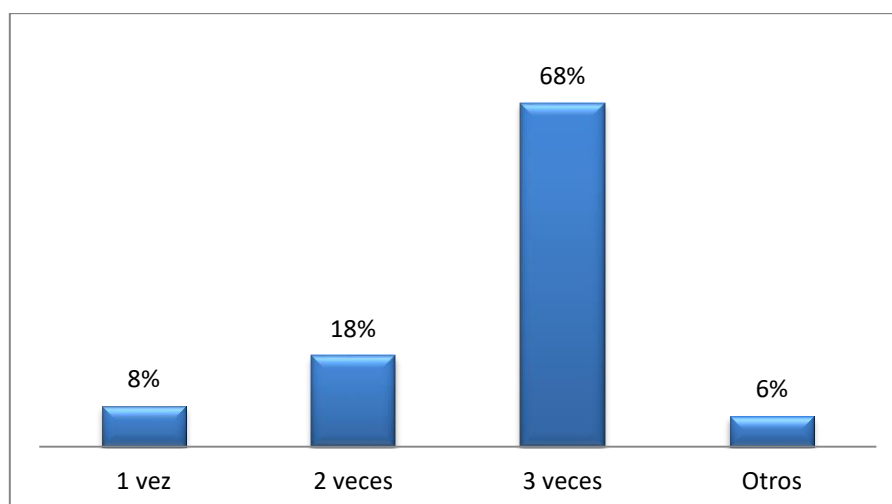
FRECUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO A LA SEMANA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO A LA SEMANA	FRECUENCIA	%
1 vez	3	8%
2 veces	7	18%
3 veces	26	68%
Otros	2	6%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 14

FRECUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO A LA SEMANA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 14

Se evidencia que del 100% de niños y niñas encuestados, el 68% manifiesta que realiza ejercicio físico tres veces a la semana, un 18% dos veces, un 8% una vez y un 6% lo realiza en varias ocasiones más.

Es de gran importancia dar a conocer los múltiples beneficios que tiene el realizar ejercicio físico y más aún en la edad que los participantes se encuentran ayudándolos física como emocionalmente para un mejor desempeño en sus actividades y de esta forma que tengan una excelente recreación mostrando al ejercicio físico como factor positivo a la formación de una mente positiva y el compartir con sus compañeros.

El realizar ejercicio físico de manera adecuada y prolongada a la semana ayuda a la formación de elementos para el buen desarrollo de las actividades en los niños y niñas estos son tener mayor resistencia, incrementar su fuerza y elevar su flexibilidad.

5. TIPO DE EJERCICIO QUE REALIZA.

TABLA Nº 15

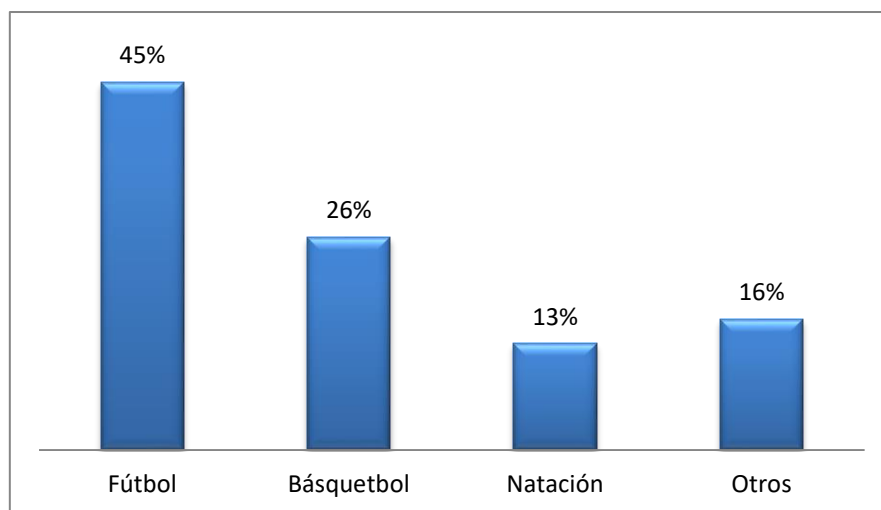
TIPO DE EJERCICIO QUE REALIZA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

TIPO DE EJERCICIO QUE REALIZA	FRECUENCIA	%
Fútbol	17	45%
Básquetbol	10	26%
Natación	5	13%
Otros	6	16%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 15

TIPO DE EJERCICIO QUE REALIZA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 15

Del 100% de niños y niñas encuestados el 45% manifiesta que en el tipo de ejercicio físico que practica es el fútbol, un 26% practica básquetbol, un 16% practica otro tipo de ejercicio y un 13% practica natación.

El 100% de niños y niñas realizan diferentes deportes, como parte de su rutina de ejercicios físicos incluyéndose en los campeonatos que se lleva a cabo dentro de la institución educativa, siendo esta una forma de incentivo hacia la recreación y el deporte como parte de su vida, como manera positiva de aumentar su autoestima, mejorar su calidad de vida y mejorar su salud.

Todos los deportes que los niños y niñas practican fomentan un espíritu de participar, compartir experiencias con sus amigos, crear confianza para un buen desarrollo, limitar miedos y superar todos los obstáculos o dificultados, sobre todo la recreación.

6. TIEMPO QUE REALIZA EJERCICIO FÍSICO.

TABLA Nº 16

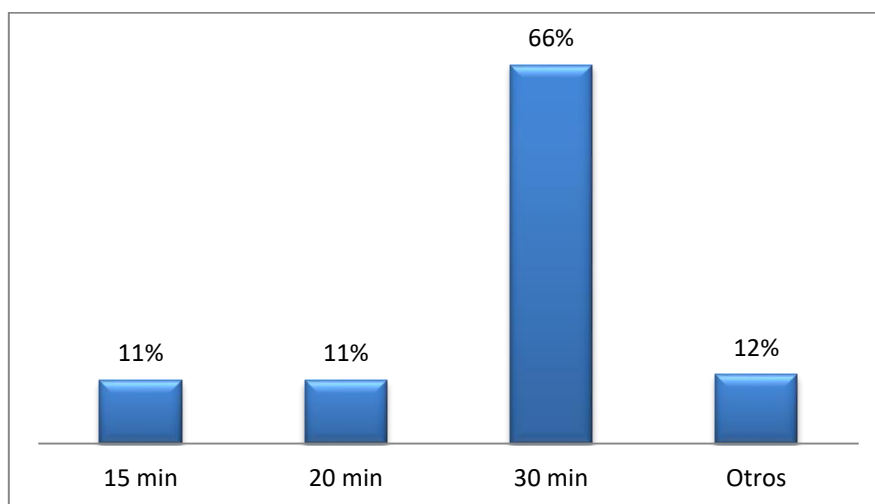
TIEMPO QUE REALIZA EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

TIEMPO QUE REALIZA EJERCICIO FÍSICO	FRECUENCIA	%
15 min	4	11%
20 min	4	11%
30 min	25	66%
Otros	5	12%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 16

TIEMPO QUE REALIZA EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 16

Se evidencia que del 100% de niños y niñas, el 66% manifiesta que realiza ejercicio físico 30 minutos, un 12% otras opciones de tiempo, y un 11% lo realiza entre 15 y 20 minutos.

Cuando se realiza ejercicio físico debemos tener en cuenta ciertos aspectos para que se lo pueda realizar de manera positiva, un mayor porcentaje de niños y niñas realiza ejercicio físico 30 minutos lo cual indica que es un excelente lapso de tiempo que lo realizan existiendo gran predisposición por realizarlo.

La importancia de realizar ejercicio físico determinando el tiempo está estrechamente relacionado con el tipo de ejercicio que se lo va a realizar, las capacitaciones que se van a llevar a cabo tienen como finalidad abarcar estos temas que es de gran importancia transmitirlos a los niños y niñas para que lo puedan realizar de mejor manera y evitar posibles complicaciones, por el desconocimiento de un buen calentamiento antes y después del ejercicio físico en si la higiene correcta que se debe tener.

7. USO DE VESTIMENTA PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO.

TABLA Nº 17

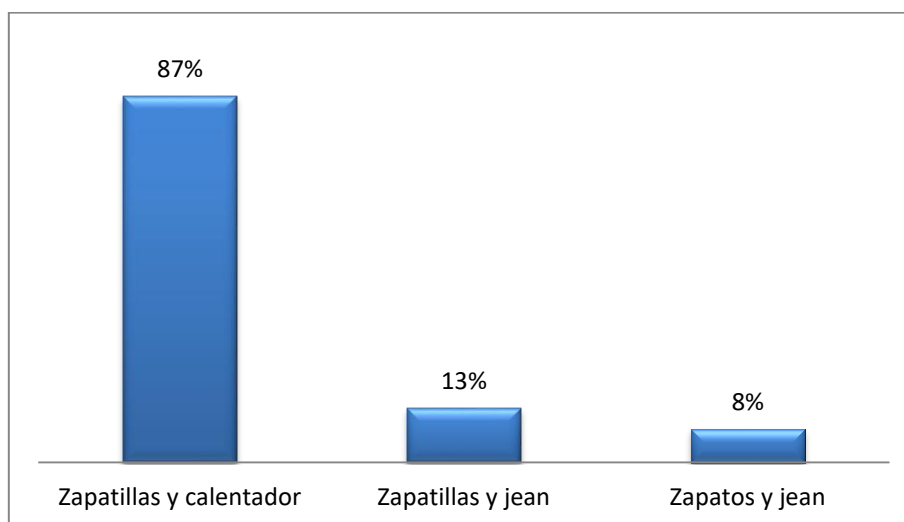
USO DE VESTIMENTA PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

USO DE VESTIMENTA PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO	FRECUENCIA	%
Zapatillas y calentador	33	87%
Zapatillas y jean	5	13%
Zapatos y jean	3	8%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 17

USO DE VESTIMENTA PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 17

Del 100% de niños y niñas encuestados, el 87% manifiesta que cuando realiza ejercicio físico lo hace utilizando zapatillas y calentador, un 13% lo realiza utilizando zapatillas y jean y un 8% utiliza zapatos y jean.

Es importante tener en cuenta que parte de una buena higiene para realizar ejercicio físico es la elección de la ropa, como del calzado adecuado y de esta manera poder desempeñarnos de mejor forma en las actividades que se desarrollaran o el ejercicio que se va a ejecutar.

La elección de la ropa, el calzado adecuado forma parte de una buena higiene antes de practicar cualquier deporte o realizar ejercicio físico, los niños y niñas deben conocer como se lo debe elegir y los beneficios que se va a obtener.

8. DUCHA DESPUÉS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO.

TABLA Nº 18

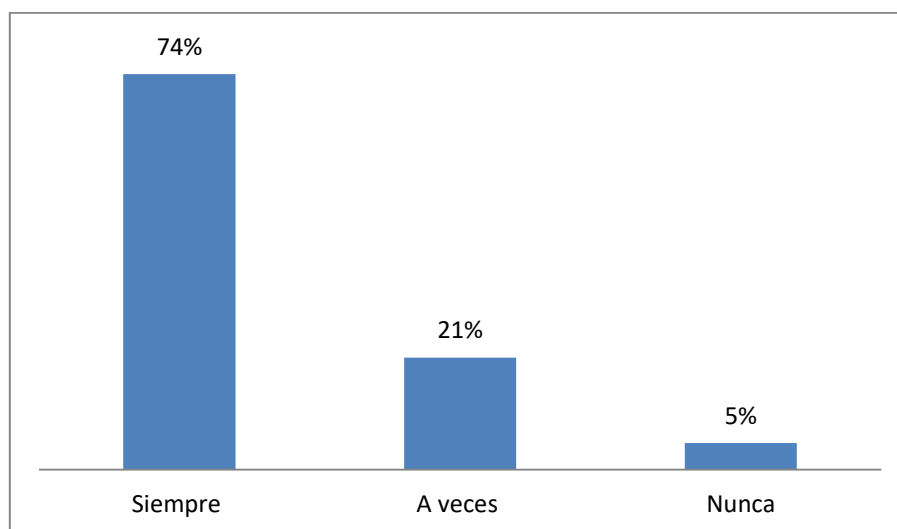
DUCHA DESPUÉS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

DUCHA DESPUÉS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO	FRECUENCIA	%
Siempre	28	74%
A veces	8	21%
Nunca	2	5%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 18

DUCHA DESPUÉS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 18

Del 100% de niños y niñas, el 74% manifiesta que siempre se ducha luego de realizar ejercicio físico, un 21% lo realiza a veces y un 5 nunca se ducha luego de realizar ejercicio físico.

La higiene luego de realizar algún deporte es importante ya que anatómicamente existen regiones del cuerpo que están en contacto directo con el exterior y necesitan mayor cuidado porque transpiran abundantemente y requiere tener una buena higiene e incluso humectar la piel.

Es muy importante tener una buena práctica de higiene ya que el baño elimina microorganismos que nos puede causar algún tipo de lesión en nuestra piel o provocar alguna enfermedad.

9. OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.

TABLA Nº 19

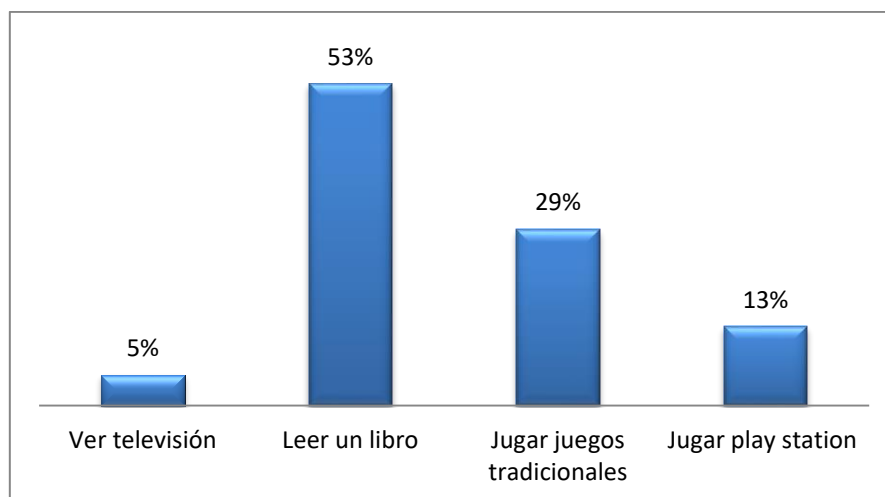
OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE	FRECUENCIA	%
Ver televisión	2	5%
Leer un libro	20	53%
Jugar juegos tradicionales	11	29%
Jugar play station	5	13%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 19

OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 19

Se evidencia que del 100% de niños y niñas, el 53% manifiesta que en su tiempo libre prefiere leer un libro, un 29% tiende a realizar juego tradicionales, un 13% suele jugar play station o juegos en redes sociales y un 5% suele mirar televisión en los sus momentos libres.

Es de gran importancia la recreación y el juego en los niños y niñas más aún en la edad que tienen los participantes, siendo esto parte de su vida diaria, pero hay que tomar en cuenta que los juegos en redes sociales están tomando una fuerza cada vez más en nuestra sociedad, ya sea esto por la publicidad existente y los medios masivos que los transmiten siendo no los adecuados para los niños y niñas porque no tienen libertad de movimientos como si lo hacen con los juegos tradicionales como por ejemplo las escondidas, las cogidas que con estos tenemos mejor y mayor expresión corporal, dinamismo ante el juego.

Así también podemos, incluir en utilizar el tiempo libre en diferentes talleres con opciones podemos tener danza, pintura, dibujo etc.

VII. FASE DE INTERVENCIÓN.

I. TÍTULO.

PROYECTO SOBRE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL DIRIGIDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

II. ANTECEDENTES.

Uno de los propósitos de trabajar en esta Institución Educativa fue aportar y mejorar las condiciones vida de los Niños y Niñas porque en la actualidad la Obesidad Infantil se ha caracterizado por un problema de Salud grave que está afectado a la niñez mundial por un déficit de conocimientos y prácticas negativas. De esta manera se pretende concientizar e informar sobre los problemas que esto nos va a llevar con el pasar del tiempo porque esto va afectar en el bienestar biopsicosocial del individuo.

Se realizó un diagnóstico previo a las capacitaciones, a 38 niños y niñas mediante la aplicación de un instrumento de recolección de información, esto fue mediante una encuesta en la cual se pudo evidenciar que en un 75% aproximadamente existe la falta de conocimientos sobre el tema y las prácticas negativas que poseían, luego de las intervenciones educativas se aplicó nuevamente una encuesta. En cada una de las capacitaciones se realizó dinámicas de integración, se trabajó de manera lúdica y de esta manera formar un ambiente de confianza en los participantes y el facilitador.

III. OBJETIVOS.

A. OBJETIVO GENERAL

Incrementar el nivel de conocimientos sobre prevención de la Obesidad Infantil en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre. Provincia Tungurahua. Cantón Píllaro. 2013.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Planificar los planes de clase para las intervenciones sobre prevención de la Obesidad Infantil.
2. Desarrollar los planes de clase.
3. Evaluar el nivel de conocimientos durante las capacitaciones.

C. META.

A Diciembre del 2013 mejorar a un 90% el nivel de conocimientos sobre la prevención de la Obesidad Infantil en los Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

El proyecto se ejecutó en la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre. Provincia Tungurahua. Cantón Píllaro.

B. POBLACIÓN BENEFICIARIA.

Las Intervenciones Educativas fueron desarrolladas con 38 Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre. Provincia Tungurahua. Cantón Píllaro.

C. MÉTODOS Y TÉCNICAS.

Durante las diferentes Intervenciones Educativas se desarrollaron distintos métodos y técnicas para una mejor comprensión.

- Método Activo – Participativo.
- Método Lúdico.

TÉCNICAS UTILIZADAS.

- Encuesta.
- Lluvia de ideas.
- Intervenciones Educativas.
- Demostrativo.
- Lectura.
- Dinámicas.

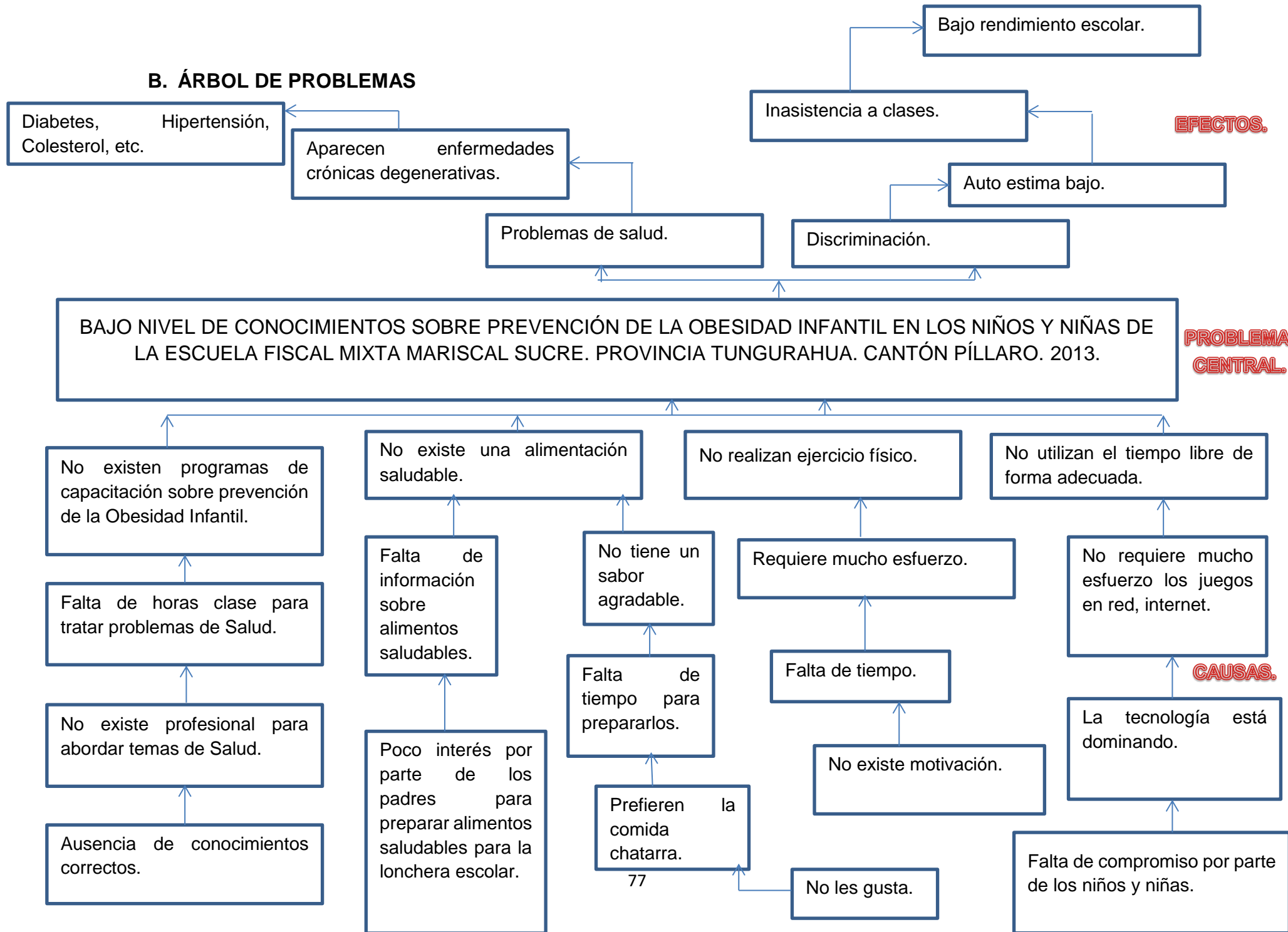
V. DISEÑO METODOLÓGICO.

A. MATRIZ DE INVOLUCRADOS.

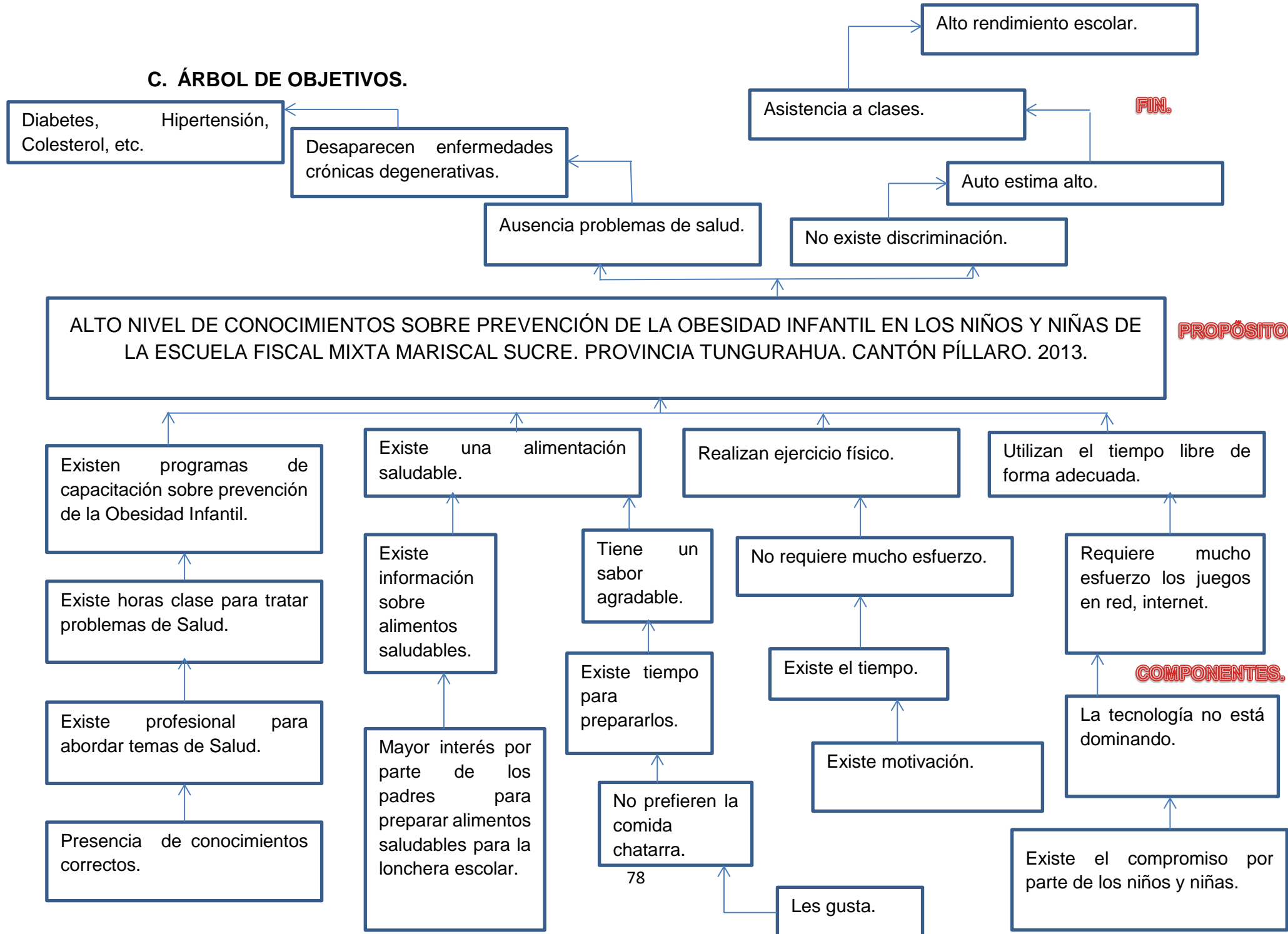
GRUPOS Y/O INSTITUCIONES.	INTERESES.	PROBLEMAS PERCIBIDOS.	RECURSOS Y MANDATOS.
Niños y niñas.	Incrementar los conocimientos sobre prevención de la obesidad infantil.	Desconocimiento. Poca información.	Recursos Humanos. Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Esferos • Hojas • Colores • Goma • Tijera
Director.	Contribuir a la formación para que los niños y niñas adquieran conocimientos correctos sobre prevención de la obesidad infantil.	Poco interés.	Recursos Humanos. Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Infraestructura

Docente.	Incrementar los conocimientos de los/as niños/as sobre el tema.	Poca información.	Recursos Humanos.
Estudiante que realiza la tesis.	Ejecutar todas las actividades planificadas.	Pocos recursos económicos.	Recursos Humanos. Recursos Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Papelotes • Marcadores • Afiches • Masquin

B. ÁRBOL DE PROBLEMAS



C. ÁRBOL DE OBJETIVOS.



D. MARCO LÓGICO.

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
FIN Mejorar el nivel de conocimientos sobre prevención de la obesidad infantil en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.	38 niños y niñas han mejorado en un 90% el nivel de conocimiento para mejorar su calidad de vida.	Niños y niñas Encuestas	Asistencia de niños y niñas.
PROPÓSITO Incrementado el nivel de conocimientos sobre prevención de la Obesidad Infantil en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.	38 niños y niñas capacitados sobre formas de prevención de la Obesidad Infantil.	Planes de clase Registro de asistencia Fotografías	Asistencia de niños y niñas.
RESULTADO 1 Se ha implementado capacitaciones sobre prevención de la Obesidad Infantil.	En un 100% los niños y niñas fueron capacitados.	Encuestas Fotografías	Asistencia de niños y niñas.

RESULTADO 2 Se promovió a consumir alimentos saludables como forma de prevención de la Obesidad Infantil.	38 niños y niñas promovieron a consumir alimentos saludables.	Planes de clase Lista de asistencia Fotografías	Asistencia de niños y niñas a las capacitaciones.
RESULTADO 3 Se motivó y realizó ejercicio físico como como forma de prevención de la Obesidad Infantil.	38 niños y niñas realizaron ejercicio físico para mejorar su estilo de vida.	Lista de asistencia Fotografías	Asistencia de niños y niñas a las capacitaciones.
RESULTADO 4 Se destacó a utilizar el tiempo libre de manera adecuada como forma de prevención de la Obesidad Infantil.	38 niños y niñas destacaron la importancia de utilizar su tiempo libre de manera adecuada.	Planes de clase Lista de asistencia Fotografías	Asistencia de niños y niñas a las capacitaciones.
RESULTADO 5 Se evaluó el proyecto.	38 niños y niñas fueron evaluados.	Encuesta Fotografías	Asistencia de niños y niñas.
ACTIVIDADES DE RESULTADO N°1 1. Envío de oficio al Director de la Escuela para poder ejecutar.	100% de aprobación para su ejecución.	Oficio enviado	Que el Director aprobará la ejecución.
2. Plantear los planes de capacitación	8 planes de clase	Planes de clase	Que exista la predisposición de los niños y niñas para realizarlo.

3. Disposición del tiempo por parte del docente.	8 capacitaciones	Planes de clase	Que el docente permita realizar las capacitaciones.
4. Evaluación de diagnóstico	Instrumento de evaluación	Encuesta	Que los niños y niñas con predisposición a llenar el instrumento de diagnóstico.
ACTIVIDADES DE RESULTADO N°2			
1. Se realizó la capacitación respectiva sobre alimentación Saludable.	En un 90% los niños y niñas conocieron que es alimentación saludable, sus beneficios y la importancia.	Niños y niñas Fotografías Lista de asistencia	Que los niños y niñas estén en disposición de participar y aprender.
2. Se presentó opciones de alimentos saludables para sus loncheras.	En un 90% los niños y niñas aprendieron opciones de alimentos saludables que pueden consumir.	Niños y niñas Fotografías Lista de asistencia	Que los niños y niñas estén en disposición de participar y aprender.
3. Lectura del cuento Simón el Salmón el Pez Barrigón.	38 niños y niñas fueron parte de la lectura del cuento.	Fotografías	Que los niños y niñas estén en disposición de participar.

ACTIVIDADES DE RESULTADO N° 3 1. Se enseñó sobre que es ejercicio físico, importancia y beneficios.	38 niñas y niños conocen sobre la importancia y beneficios de realizar ejercicio físico.	Niños y niñas Plan de clases Lista de asistencia	Que los niños y niñas estén en disposición de participar.
2. Se practicó diversos ejercicios físicos.	38 niños y niñas participaron en la jornada de ejercicios físicos.	Niños y niñas	Que los niños y niñas estén en disposición de participar.
ACTIVIDADES DE RESULTADO N° 4 1. Se impartió conocimientos sobre ocupación del tiempo libre.	38 niñas y niños conocen sobre la importancia de utilizar el tiempo libre de manera adecuada.	Lista de asistencia Niños y niñas Plan de clase Fotografías	Que los niños y niñas estén en disposición de participar.
2. Elaboración manualidades como canastas y portarretratos.	38 niños y niñas participaron la elaboración de manualidades.	Lista de asistencia Niños y niñas Plan de clase Fotografías	Que los niños y niñas estén en disposición de participar.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN 1. Diseño de instrumento para la evaluación.	Instrumento de evaluación.	Encuesta	Que los niños y niñas estén en disposición de participar.
2. Aplicación de instrumento.	38 encuestas aplicadas.	Encuesta Fotografías	Que los niños y niñas estén en disposición de participar en el llenado de la encuesta.
3. Tabulación de datos.	100% de datos tabulados.	Estadísticas	Que todos los datos obtenidos fueron desarrollados de manera correcta.
4. Análisis de datos.	100% de datos analizados.	Informe	Que todos los datos obtenidos fueron desarrollados de manera correcta.

E. PLANES DE CLASE.

PLAN DE CLASE N° 1

TEMA: Definición según la OMS y otras definiciones de Obesidad Infantil

OBJETIVO: Describir las diferentes definiciones de Obesidad.

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aula de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Niñas y Niños Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

RESPONSABLE: Paola García

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa - Participativa	5 min	HUMANOS Educador para la Salud Niñas y Niños MATERIALES Marcadores Papelotes Masquin
Dinámica “la presentación”		15 min	
Intervención Educativa <ul style="list-style-type: none">Lluvia de ideas sobre el tema.Definición según la OMS.<ul style="list-style-type: none">Otras definiciones de Obesidad Infantil		25 min	
Evaluación Preguntas – Respuestas		15 min	
TOTAL		60 min	

INFORME N° 1

TEMA: Definición según la OMS y otras definiciones de Obesidad Infantil.

OBJETIVO: Describir las diferentes definiciones de Obesidad.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y DINÁMICA.

La Intervención Educativa a partir de las 08H00 en el aula de los Niños y Niñas de Quinto de Básica, se inició con la respectiva presentación de la facilitadora dando a conocer el objetivo principal por el cual se realizaba dichas capacitaciones.

La dinámica que se realizó la presentación que consiste en que cada participante dice su nombre y con qué animal u objeto se identifica y él porque. Ej. Matías y me identifico con un león por la fuerza que tiene.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS.

Se inició con una lluvia de ideas sobre si conocían sobre el tema que se desarrolló, con las mismas ideas se construyó un concepto propia.

Luego se les dio a conocer las definiciones que esta tiene una de las principales de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Así también la de diferentes autores.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Para culminar con la capacitación se realizó preguntas y respuestas que consiste en que la facilitadora realiza las diferentes preguntas los niños y niñas son los partícipes ante esta actividad y de esta manera poder evaluar si comprendieron el tema que se desarrolló, cuan partícipes se encuentran los niños y niñas, y la predisposición que tienen en aprender sobre este tema y mejorar su salud en la edad temprana que se encuentran.

PLAN DE CLASE N° 2

TEMA: Causas y Consecuencias de la Obesidad Infantil.

OBJETIVO: Identificar las principales causas y consecuencias de la Obesidad Infantil.

DURACIÓN: 60 minutos.

LUGAR: Aulas de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Niñas y Niños Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

RESPONSABLE: Paola García.

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa - Participativa	5 min	HUMANOS Educador para la Salud Niñas y Niños MATERIALES Monedas Marcadores Papelotes Masquin
Dinámica “la moneda”		15 min	
Intervención Educativa <ul style="list-style-type: none">Lluvia de ideas sobre el tema.Definición de causas y las principales causas que produce la Obesidad Infantil.Definición de consecuencias y cuales son.		25 min	
Evaluación		15 min	
TOTAL		60 min	

INFORME N° 2

TEMA: Causas y Consecuencias de la Obesidad Infantil.

OBJETIVO: Identificar las principales causas y consecuencias de la Obesidad Infantil.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y DINÁMICA.

La capacitación se inició a partir del saludo de bienvenida, de allí con la dinámica para crear un ambiente de confianza entre los participantes, la dinámica se llama la moneda consiste en realizar grupos con el mismo número de personas ubicándose uno tras el otro y todos los participantes deben pasar la moneda por debajo de toda su ropa.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS.

Con una lluvia de ideas recordando el tema anterior se dio inicio a un nuevo tema a desarrollarse, se les dio a conocer sobre las causas y consecuencias que desencadenan la Obesidad Infantil.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Para concluir con el taller se desarrolló preguntas de los participantes hacia la facilitadora si no habían comprendido algo específico luego de aquello, se terminó con preguntas por parte de la facilitadora al grupo.

PLAN DE CLASE N° 3

TEMA: Formas de prevención: alimentación Saludable, tipos e higiene de los alimentos.

OBJETIVO: Identificar las formas de prevenir la Obesidad Infantil.

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aulas de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Niñas y Niños Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

RESPONSABLE: Paola García

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa - Participativa	5 min	HUMANOS Educador para la Salud Niñas y Niños MATERIALES Marcadores Papelotes Masquin
Dinámica “ensalada de frutas”		15 min	
Intervención Educativa <ul style="list-style-type: none"> Lluvia de ideas sobre el tema. 3 formas principales de prevenir la Obesidad Infantil. Alimentación saludable, tipos e higiene. 		25 min	
Evaluación		15 min	
TOTAL		60 min	

INFORME N° 3

TEMA: Formas de prevención: Alimentación Saludable, tipos e higiene de los alimentos.

OBJETIVO: Identificar las formas de prevenir la Obesidad Infantil.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y DINÁMICA.

Se inició con el saludo respectivo hacia los participantes, se realizó la dinámica llamada ensalada de fruta que consiste en que cada participante debía tomar el nombre de una fruta el momento en que el facilitador decía el nombre de alguna de ellas los que tienen el nombre de dicha fruta tenían que cambiarse de lugar, si el facilitador decía ensalada de frutas todos se cambiaban de su sitio.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS.

Recordando el taller anterior mediante una lluvia de ideas por parte de los participantes si inició la capacitación de un nuevo tema, se dio a conocer sobre concepto de alimentación saludable como también que tipos de alimentos encontramos como también la importancia de la higiene que debe tener antes de consumir los alimentos.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Para finalizar con la capacitación se realizó una ronda de preguntas por parte de los asistentes como también de la facilitadora porque es una forma de interacción ante los participantes y crear un ambiente de confianza para el taller posterior.

PLAN DE CLASE N° 4

TEMA: Comida chatarra Vs. Comida saludable, pirámide de los alimentos, grupo de alimentos y que alimentos debe contener una lonchera escolar.

OBJETIVO: Describir la importancia de comer saludablemente.

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aulas de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Niñas y Niños Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

RESPONSABLE: Paola García

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa - Participativa	5 min	HUMANOS Educador para la Salud Niñas y Niños MATERIALES Marcadores Papelotes Masquin Cuento CD Grabadora
Dinámica “estatuas” ”		15 min	
Intervención Educativa <ul style="list-style-type: none">• Lluvia de ideas sobre el tema.• Debate sobre el tema.• Pirámide de alimentos.• Alimentos para la lonchera Escolar.• Cuento.		25 min	
Evaluación		15 min	
TOTAL		60 min	

INFORME N° 4

TEMA: Comida chatarra Vs. Comida saludable, pirámide de los alimentos, grupo de alimentos y que alimentos debe contener una lonchera escolar.

OBJETIVO: Describir la importancia de comer saludablemente.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y DINÁMICA.

El taller de capacitación se dio inicio con el saludo de bienvenida, se dio a conocer el tema que se desarrollará, mediante una dinámica llamada estatuas que consiste en todos los participantes bailaban en cuanto la música se detenía nadie se podía mover y quien no cumpla las reglas quedaba eliminado y realizaba una penitencia.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS.

Recordando el taller anterior y con una lluvia de ideas sobre el nuevo tema se trató el nuevo taller mediante un debate por parte de los participantes esto consistió en dividir en dos grupos en el cual un grupo representaba la comida chatarra y el otro la comida saludable y empezó el debate, al final se les leyó el cuento llamado “Simón el Salmón el Pez Barrigón”, este cuento está relacionado con la importancia de comer sano.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Mediante preguntas y respuestas se evaluó y se determinó la comprensión de los participantes sobre el tema que se ejecutó de una manera didáctica para un mejor entendimiento.

PLAN DE CLASE N° 5

TEMA: Ejercicio físico definición, importancia y beneficios.

OBJETIVO: Establecer la importancia y beneficios que tiene el realizar Ejercicio Físico.

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aulas de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Niñas y Niños Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre

RESPONSABLE: Paola García

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa - Participativa	5 min	HUMANOS Educador para la Salud Niñas y Niños MATERIALES Globos Lana Marcadores Papelotes Masquin
Dinámica “la batalla de los globos”		15 min	
Intervención Educativa <ul style="list-style-type: none">• Lluvia de ideas sobre el tema.• Definición de Ejercicio Físico.• Importancia.• Beneficios del Ejercicio Físico.		25 min	
Evaluación		15 min	
TOTAL		60 min	

INFORME N° 5

TEMA: Ejercicio físico definición, importancia y beneficios.

OBJETIVO: Establecer la importancia y beneficios que tiene el realizar Ejercicio Físico.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y DINÁMICA.

Con el saludo de bienvenida y las temáticas se dio inicio a un nuevo taller, la dinámica que se llevó a cabo se llama la batalla de los globos que consiste en que cada participante se sujeta un globo en el tobillo y mediante van caminado debían pisar el globo del compañero y salía eliminado quien ya se le reventaba el globo.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS.

Con un breve recordatorio del tema anterior se dio inicio con el próximo tema sobre definición de ejercicio físico su importancia con también los beneficios que tiene el realizar ejercicio físico y mucho mejor en niños y niñas que están en una etapa de crecimiento.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Para finalizar con el tema que se desarrolló se evaluó mediante preguntas y respuestas por parte de los participantes y se pudo determinar que comprendieron el tema que se les impartió.

PLAN DE CLASE N° 6

TEMA: Ejercicios Físicos.

OBJETIVO: Fomentar la práctica de Ejercicio Físico

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aulas de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Niñas y Niños Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre

RESPONSABLE: Paola García

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa - Participativa	5 min	HUMANOS Educador para la Salud Niñas y Niños MATERIALES Marcadores Papelotes Masquin Balones
Dinámica “adivina el personaje”		15 min	
Intervención Educativa <ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas sobre el tema. • Práctica de ejercicios 		25 min	
Evaluación		15 min	
TOTAL		60 min	

INFORME N° 6

TEMA: Ejercicios Físicos.

OBJETIVO: Fomentar la práctica de Ejercicio Físico

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y DINÁMICA.

Mediante el saludo de bienvenida se da inicio a presentar el taller y la temática que se va a desarrollar, la dinámica que se desarrolló la dinámica de ambientación llamada adivina el personaje que consiste en formar grupos máximo 4 personas en las cuales el grupo mediante mímica interpreta diferentes temas en este caso se eligió películas.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS.

Con un breve recordatorio del taller anterior se inició con la nueva temática, se realizó los diferentes ejercicios primero un breve calentamiento se realizó deportes como futbol, basquetbol fueron los principales.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Actividades de evaluación no se realizó debido a que fueron actividades recreativas que se desarrollaron con los participantes.

PLAN DE CLASE N° 7

TEMA: Duración e higiene antes, durante y después del Ejercicio Físico

OBJETIVO: Establecer la importancia de la higiene que debe tener el Ejercicio Físico.

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aulas de la Institución

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Niñas y Niños Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre

RESPONSABLE: Paola García

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa - Participativa	5 min	HUMANOS Educador para la Salud Niñas y Niños MATERIALES Marcadores Papelotes Masquin Laminas del aseo
Dinámica “veo, veo”		15 min	
Intervención Educativa <ul style="list-style-type: none">• Lluvia de ideas sobre el tema.• Tiempo que se debe desarrollar.• Higiene antes durante y después del Ejercicio Físico.		25 min	
Evaluación		15 min	
TOTAL		60 min	

INFORME N° 7

TEMA: Duración e higiene antes, durante y después del Ejercicio Físico

OBJETIVO: Establecer la importancia de la higiene que debe tener el Ejercicio Físico.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y DINÁMICA.

Con el saludo de bienvenida se inició la dinámica que se desarrollo fue llamada veo, veo que consiste en poner un participante al frente del grupo e este dice veo, veo y el grupo responde que ves, el participante dice una cosita, el grupo dice con qué letrita y el participante tiene que decir la primera letra del objeto que este mirando.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS.

Con un breve recordatorio sobre el taller anterior, y mediante una lluvia de ideas sobre el tema se dio inició luego se realizó la capacitación sobre duración e higiene antes, durante y después del Ejercicio Físico para que de esta manera evitar distintas enfermedades que esto puede llevar el tener una mala higiene.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Para concluir con la capacitación se llevó a cabo las diferentes preguntas sobre el tema que se trató por parte del facilitador a todos los participantes mediante el dado preguntón.

PLAN DE CLASE N° 8

TEMA: Ocupación del tiempo libre definición y actividades que se puedan desarrollar durante el tiempo libre.

OBJETIVO: Identificar algunas actividades que pueden realizar durante el tiempo libre.

DURACIÓN: 60 minutos

LUGAR: Aulas de la Institución.

POBLACIÓN BENEFICIARIA: Niñas y Niños Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre

RESPONSABLE: Paola García

ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Bienvenida	Expositiva Lúdica Lluvia de ideas Activa - Participativa	5 min	HUMANOS Educador para la Salud Niñas y Niños MATERIALES Marcadores Papelotes Masquin Revistas Pistola para silicón Silicón Hojas de reciclaje
Dinámica “el ahorcado grupal”		15 min	
Intervención Educativa <ul style="list-style-type: none">Lluvia de ideas sobre el tema.Tiempo que se debe desarrollar.Higiene antes durante y después del Ejercicio Físico.		25 min	
Evaluación		15 min	
TOTAL		60 min	

INFORME N° 8

TEMA: Ocupación del tiempo libre definición y actividades que se puedan desarrollar durante el tiempo libre.

OBJETIVO: Identificar algunas actividades que pueden realizar durante el tiempo libre.

DESARROLLO

ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN Y DINÁMICA.

Con el saludo de bienvenida se inició la dinámica que se desarrollo fue llamada el ahorcado grupal que consiste en que la facilitadora piensa una palabra y escriba en la pizarra solo la primera letra, luego los participantes van diciendo letras y si equivocan se va dibujando el ahorcado esto hasta que adivinen la palabra o se ahorquen primero.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS.

Recordado la capacitación anterior, y mediante una lluvia de ideas se preguntó sobre que entienden sobre el tema a tratar, se les dio a conocer y se inició con actividades que se pueden desarrollar en el tiempo libre primero se realizó una canasta para la basura con hojas recicladas también se diseñó un portarretrato con revistas.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Para finalizar con el taller fue terminara todas la actividades que se podían realizar para un buen uso del tiempo libre.

F. EVALUACIÓN DEL PROYECTO.

1. CONOCIMIENTOS.

a. DEFINICIÓN DE OBESIDAD.

TABLA Nº 1

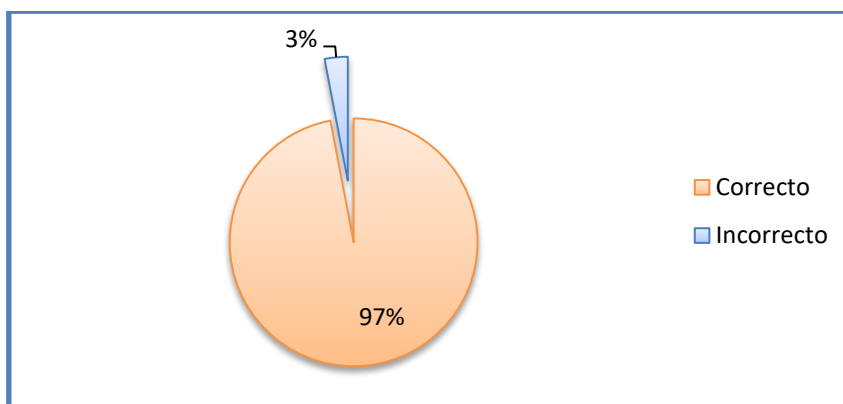
DEFINICIÓN DE OBESIDAD SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

DEFINICIÓN DE OBESIDAD	FRECUENCIA	%
Correcto	37	97%
Incorrecto	1	3%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 1

DEFINICIÓN DE OBESIDAD SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 1

En la encuesta aplicada a los niños y niñas es cuanto a la definición de obesidad manifestaron en un 97% su respuesta correcta como la obesidad es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa mientras que un 3% desconocían de cierta manera el tema, a pesar de esto se tiene un porcentaje considerable que si conocía sobre aquello y supero las expectativas que se tenía por el gran nivel de conocimiento que tenía la mayoría de niños y niñas.

b. CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL.

TABLA Nº 2

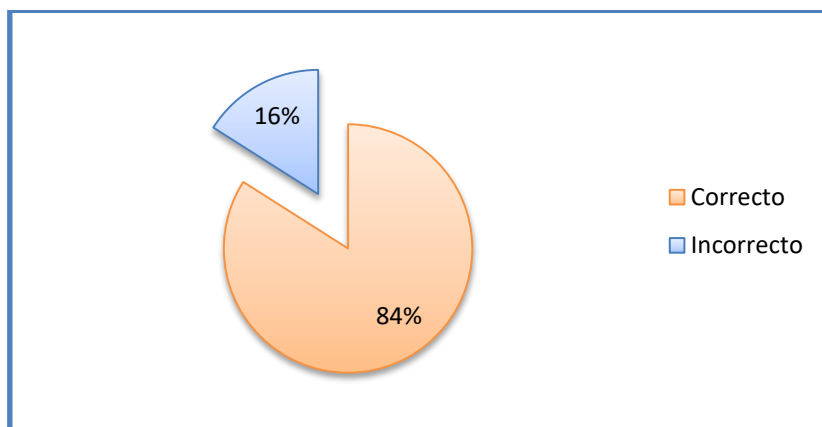
CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL	FRECUENCIA	%
Correcto	32	84%
Incorrecto	6	16%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 2

CAUSAS DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 2

Mediante el diagnóstico inicial relacionado con una de las causas porque los niños pueden tener obesidad infantil se determinó a través con la aplicación de la encuesta pre capacitaciones un mejor conocimiento sobre el tema en un 84% mientras tanto un 16% todavía lo desconoce a pesar que se trabajó de forma lúdica para una mejor comprensión ante un tema de salud muy preocupante en tos el mundo como lo es la obesidad infantil.

c. CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL.

TABLA Nº 3

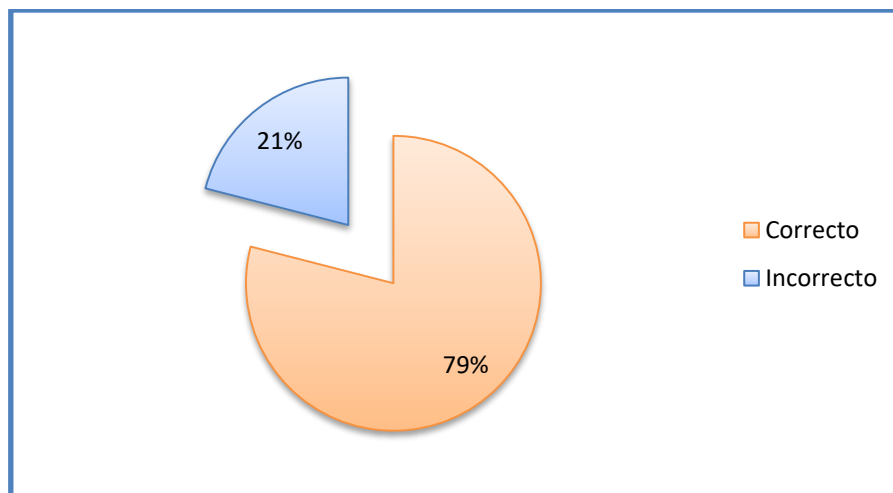
CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL	FRECUENCIA	%
Correcto	30	79%
Incorrecto	8	21%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 3

CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 3

Después de haber realizado la respectiva capacitación se constató que los niños y niñas mejoraron sus conocimientos sobre las consecuencias que produce la obesidad infantil en un 79%, mientras tanto un 21% todavía mantenía un conocimiento incorrecto sobre el tema.

d. FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL.

TABLA Nº 4

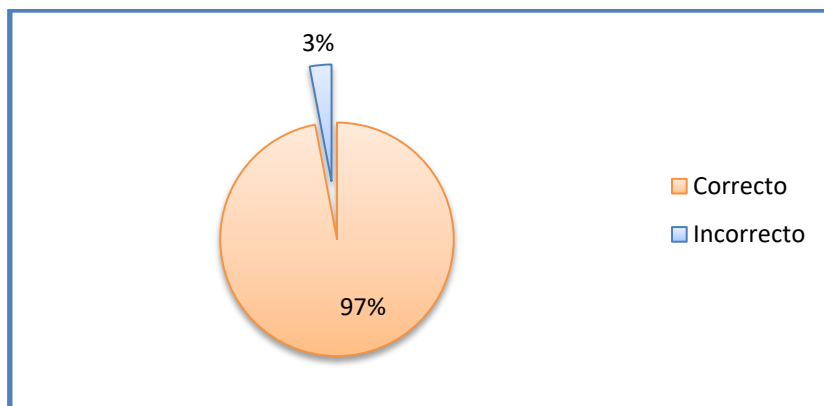
FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL	FRECUENCIA	%
Correcto	37	97%
Incorrecto	1	3%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 4

FORMAS DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 4

Dentro de las formas de prevención de la obesidad infantil los conocimientos de los niños y niñas mejoraron en un 97% correspondiendo respuestas correctas sobre el tema de otra forma el 3% tienen conocimiento incorrectos, una de las fortalezas es que a partir de la capacitación se puede decir que existe un incremento positivo sobre conocimientos del tema que es principalmente tener una alimentación saludable y realizar ejercicio físico.

e. DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

TABLA Nº 5

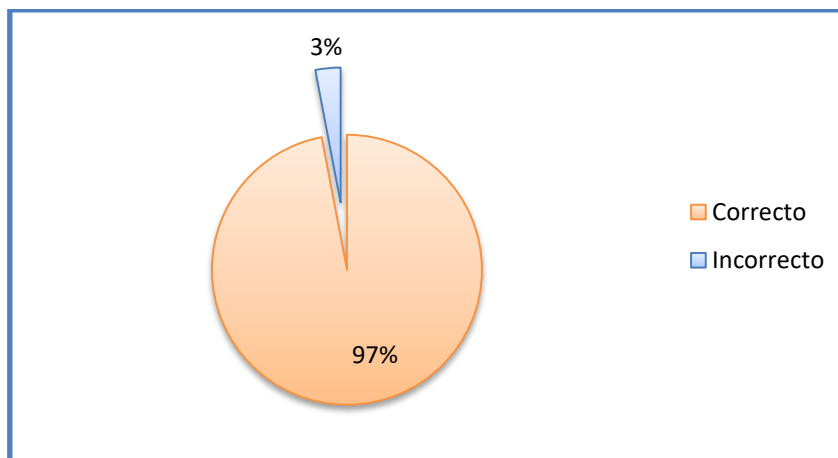
DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	FRECUENCIA	%
Correcto	37	97%
Incorrecto	1	3%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 5

DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 5

En relación a la aplicación de la encuesta de diagnóstico se evidencia un incremento satisfactorio en relación a la pregunta que se planteó sobre que es alimentación saludable teniendo en un 97% conocimientos correctos siendo esta como aquella que aporta toda la energía y nutrientes necesarios para mantenerse sano, mientras que un 3% de niños y niñas tienen conocimientos incorrectos.

f. CONOCIMIENTOS SOBRE PIRÁMIDE ALIMENTICIA.

TABLA Nº 6

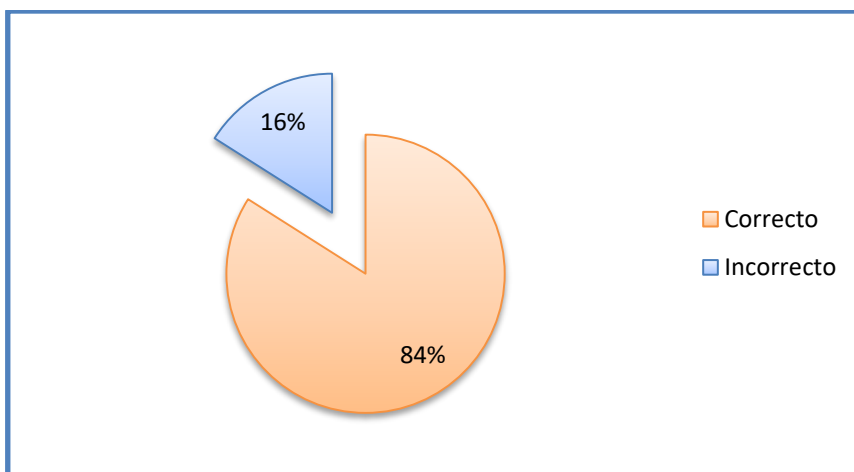
CONOCIMIENTOS SOBRE PIRÁMIDE ALIMENTICIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

CONOCIMIENTOS SOBRE PIRÁMIDE ALIMENTICIA	FRECUENCIA	
		%
Correcto	32	84%
Incorrecto	6	16%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 6

CONOCIMIENTOS SOBRE PIRÁMIDE ALIMENTICIA SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 6

Mediante el diagnóstico inicial se determinó que existe un incremento significativo en conocimientos correctos sobre cuál es la pirámide alimenticia actual correcta en un 84% de niños y niñas respondieron de manera positiva, en tanto un 16% respondieron incorrectamente.

g. DEFINICIÓN DE EJERCICIO FÍSICO.

TABLA Nº 7

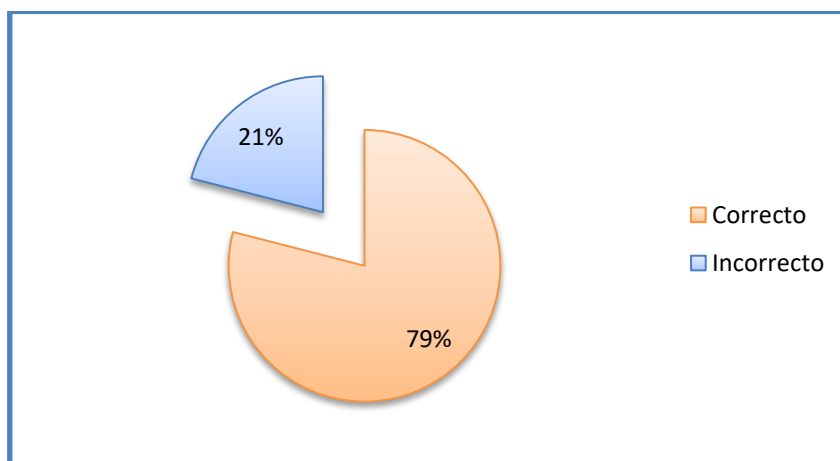
DEFINICIÓN DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

DEFINICIÓN DE EJERCICIO FÍSICO	FRECUENCIA	%
Correcto	30	79%
Incorrecto	8	21%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 7

DEFINICIÓN DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 7

Según el diagnóstico inicial mediante la aplicación de las encuestas en cuanto a la definición de ejercicio físico en un 79% de niños y niñas respondieron de manera correcta manifestando que es una expresión en la actividad física, programada, con la intención de incidir sobre la forma física del individuo sus conocimientos mejoraron después de la capacitación, mientras que un 21% de forma incorrecta.

h. DEFINICIÓN DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.

TABLA Nº 8

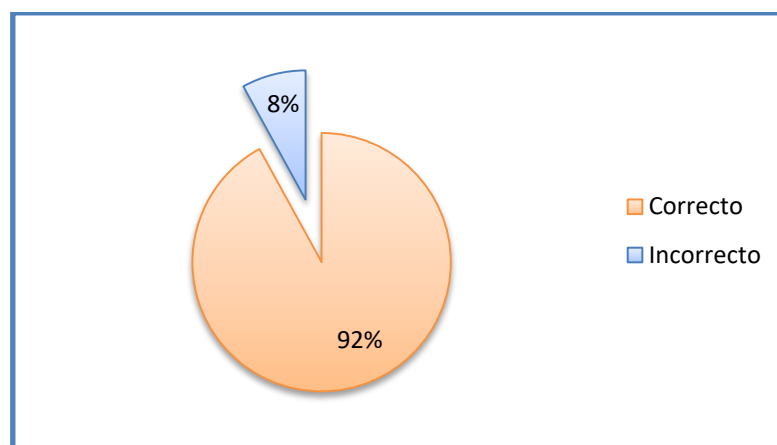
DEFINICIÓN DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.

DEFINICIÓN DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE	FRECUENCIA	%
Correcto	35	92%
Incorrecto	3	8%
TOTAL	38	100%

FUENTE: Encuestas aplicadas en los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

GRÁFICO Nº 8

DEFINICIÓN DE OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE SEGÚN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO 2013.



FUENTE: Tabla Nº 8

A partir del diagnóstico se determina que se incrementó los conocimientos correctos de los niños y niñas en un 92% manifestando que ocupación del tiempo libre es el uso constructivo que el ser humano hace de él en beneficio de su enriquecimiento personal y de disfrute de la vida en forma individual o colectiva, mientras que 8% tienen conocimientos incorrectos sobre el tema.

TABLA N° 20

G. RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS.

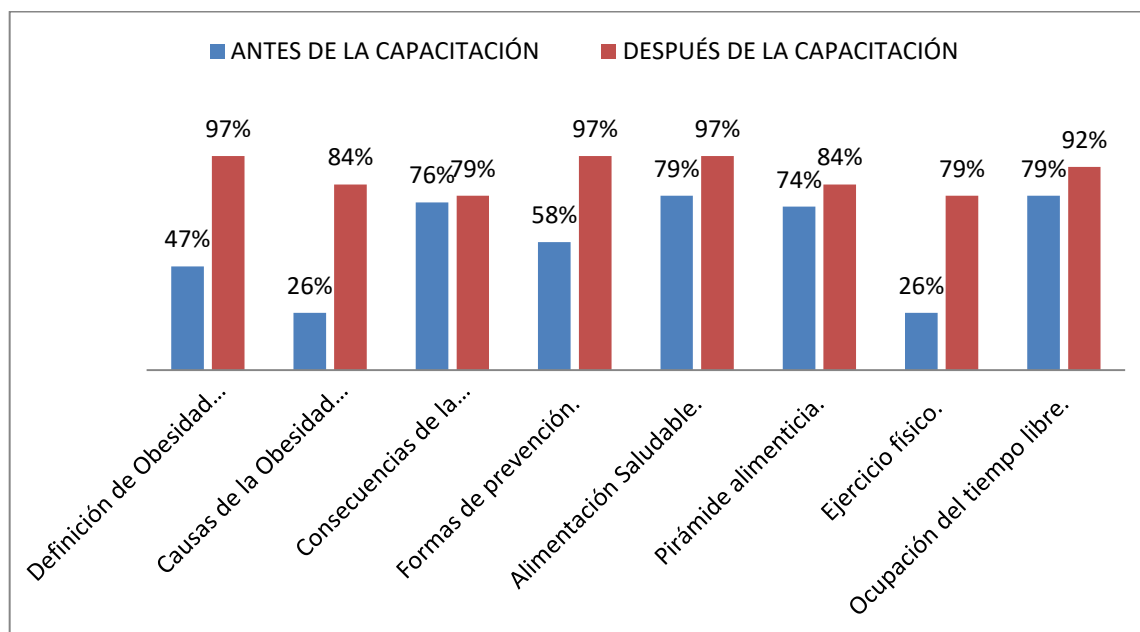
RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS. ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO. 2013.

CONTENIDOS	ANTES DE LA CAPACITACIÓN		DESPUÉS DE LA CAPACITACIÓN	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
Definición de Obesidad Infantil.	18	47%	37	97%
Causas de la Obesidad Infantil.	10	26%	32	84%
Consecuencias de la Obesidad Infantil.	29	76%	30	79%
Formas de prevención.	22	58%	37	97%
Alimentación Saludable.	30	79%	37	97%
Pirámide alimenticia.	28	74%	32	84%
Ejercicio físico.	10	26%	30	79%
Ocupación del tiempo libre.	30	79%	35	92%

Fuente: encuestas aplicadas antes y después de las capacitaciones.

GRÁFICO N° 20

RESULTADOS SOBRE CONOCIMIENTOS CORRECTOS ANTES Y DESPUÉS DE LAS CAPACITACIONES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS. ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO. 2013.



FUENTE: Tabla comparativa de conocimientos N° 20

Según los resultados obtenidos se determina que existe un incremento significativo de conocimientos correctos en relación a los primeros resultados obtenidos, se puede destacar algunos resultados en las causas de la obesidad infantil antes de la capacitación tan solo un 26% tenía conocimientos correctos después de la capacitación se incrementó en un 84%, así también en la definición de ejercicio físico antes un 26% y después un 79%.

Ejercicio físico.

En cuanto a la motivación para que los niños y niñas practiquen ejercicio físico como manera de integración y compartir con sus compañeros, el 100% de niños realizaron diferentes actividades y deportes que ayudan a la recreación entre ellas están el Baloncesto, Fútbol, Caminar, Trotar y Correr, para cada una de las actividades se estableció tiempos y de esta manera se desarrolló de manera continua, sobre todo llevando un calentamiento antes de realizar, como parte fundamental en los deportes considerando parte de la higiene que se debe tener y así prevenir complicaciones en la salud de los niños y niñas que participaron de manera activa en las actividades antes mencionadas.

Tiempo libre.

Se destacó a utilizar el tiempo libre de manera adecuada con diferentes actividades que se desarrollaron en el taller que se ejecutó, con la participación del 100% de niños , entre estas tenemos; aprendieron a realizar una canasta para que lo utilicen como una basurero en cada uno de los pupitres; así también se realizó un portarretrato con material reciclable como cartón que fue utilizado como la base del mismo, con las hojas de las revistas se utilizó para adornar el marco del portarretrato, con cada una de estas actividades los niños y niñas se sintieron motivados a seguir desarrollando otras actividades.

VI. CONCLUSIONES.

- Con el apoyo de las autoridades institucionales de la escuela se pudo desarrollar de mejor manera el proyecto y terminar con éxito todas las actividades planteadas.
- Del grupo de estudio se determinó las características sociodemográficas como edad, sexo y se pudo evidenciar que en este grupo existe un porcentaje mayor de hombres.
- Se determinó que existe un nivel bajo de conocimientos y prácticas del tema, de ahí la necesidad de desarrollar el proyecto mediante la combinación de métodos, técnicas, y dinámicas, que permitieron que los niños y niñas se motiven, lograr una mayor comprensión de los temas tratados y crear un ambiente de confianza entre la facilitadora y los participantes.
- El impartir el tema sobre prevención de la Obesidad Infantil con los niños y niñas mejorará su calidad de vida y más aun siendo desarrollados y comprendidos a una edad temprana para crear conciencia sobre esta enfermedad caracterizada como un problema de salud del siglo XXI.
- El no contar con un profesional de la salud en la Institución Educativa, no se puede desarrollar temas en Promoción en Salud y Prevención de enfermedades como es el caso de Obesidad Infantil un tema de gran interés en la población mundial.

VII. RECOMENDACIONES.

- Siga existiendo todo el apoyo y la predisposición de tanto autoridades institucionales como docentes para continuar con el trabajo que se viene desarrollando.
- Mediante el diagnóstico realizado se pueda seguir desarrollando otros proyectos en Promoción de la Salud para el beneficio de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre con el fin de mejorar su salud y calidad de vida.
- Coordinar con el área de la salud del Cantón, que mediante un personal capacitado pueda seguir desarrollando otras intervenciones no sólo en esta Institución Educativa sino abarcar a todas las existentes.
- Formar grupos de niños y niñas ya capacitados para que sean multiplicadores sobre estos temas y sean ellos quienes capaciten a sus compañeros.
- Los temas de salud sean prioridad para las capacitaciones en especial en los niños y niñas de estas edades porque entre más temprano se les imparta estos conocimientos se puede evidenciar mejores resultados y mayor interés por aprender.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. **Organización Mundial de la Salud.** Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. [en línea]
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es>
2013/28/05
2. **SOBREPESO - OBESIDAD**
<http://www.hoy.com.ec/noticias>
2013/28/05
3. **Ortiz Sánchez, A.** Prevalencia de Obesidad y Actividad Física en Niños Escolares. Tesis. Licenciado en Enfermería. México: Universidad de Veracruzana 2007. [en línea]
<http://cdigital.uv.mx/bitstream>
2013/28/05
4. **ALIMENTACIÓN INFANTIL (IMPORTANCIA)**
<http://www.innatia.com/s/c->
2013/05/28
5. **ALIMENTACIÓN SALUDABLE (NIÑOS)**
<http://www.guiainfantil.com>
2013/05/28
6. **OBESIDAD (CONCEPTO)**
<http://faros.hsjdbcn.org>
2013/05/28
7. **OBESIDAD INFANTIL (CLASIFICACIÓN)**
<http://www.nutriguia.net>
2013/05/28
8. **Argentina:** Secretaría de Salud Pública de la Municipalidad de

Rosario. Alimentación Saludable. 2007. [en línea]
<http://vision404.blogspot.com>
2013/05/28

9. **Bultó, L.** Alimentación Saludable para Niños. [en línea]
<http://www.guiainfantil.com>
2013/05/28

10. **ALIMENTOS - HIGIENE (CONCEPTO)**
<http://www.buenasalud.com>
2013/05/28

11. **ALIMENTACIÓN ESCOLAR (CONCEPTO)**
<http://www.alimentacion-sana.com.ar>
2013/05/28

12. **PIRÁMIDE ALIMENTICIA (CONCEPTO)**
<http://www.laminasescolares.com>
2013/05/28

13. **LONCHERAS NUTRITIVAS**
<http://www.adrianacarulla.com>
2013/05/28

14. **Ornillos, I.** Ejercicio Físico U.S. Department of Health and
Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the
Surgeon General. [en línea]
<http://www.isidorohornillos.com>
2013/05/28

15. **Vargas, F.** Importancia del Ejercicio Físico. Uruguay. 2011. [en línea]
<http://felidevargas.blogspot.com>
2013/05/28

16.EJERCICIO AERÓBICOS. (CONCEPTO)

<http://kidshealth.org>

2013/05/28

17.EJERCICIO AERÓBICOS. (TIPOS)

<http://kidshealth.org>

2013/05/28

18.ACTIVIDAD FÍSICA (DEPORTE)

<https://sites.google.com>

2013/05/28

19.Ramírez Copete, C. Proyecto lúdico, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. 2010. [en línea]

<http://es.scribd.com>

2013/05/28

20. Marsá, F. Diccionario Planeta de la Lengua Española. USUAL.
Barcelona: Planeta 1990.

IX. ANEXOS.

ANEXO N° 1

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE SALUD PÚBLICA



ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Niño y niña reciban un cordial y atento saludo, soy estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de la Escuela de Educación para la Salud, esta es una encuesta de conocimientos y prácticas sobre prevención de la obesidad infantil por lo cual solicito que me colabore llenando esta encuesta.

ENCIERRE EN UN CIRCULO LA RESPUESTA CORRECTA

A. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.

1. Edad 7 – 8

9 – 10

2. Sexo

a.



b.



B. CONOCIMIENTOS.

3. Qué es obesidad?

- a. La obesidad es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa.
- b. La obesidad es estar flaco y sanito.
- c. La obesidad solo tienen las personas adultas.

4. Una de las causas de la obesidad infantil es?

- a. Comer muchas frutas y verduras
- b. Realizar ejercicio físico
- c. Mala alimentación esta puede compuesta por grasas y carbohidratos

5. Una de las consecuencias de la obesidad infantil es?

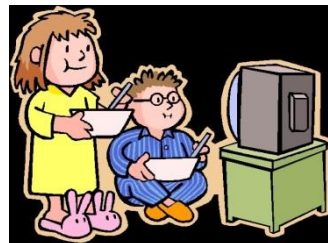
- a. Vivir feliz
- b. Bajo autoestima
- c. No prestar importancia

6. Cuáles son las formas de prevenir la obesidad infantil?

a.



b.



c.



d.



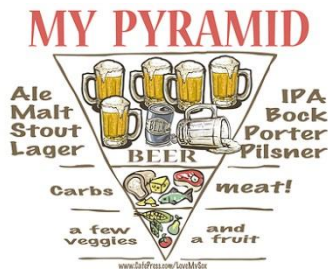
7. Qué es

alimentación saludable?

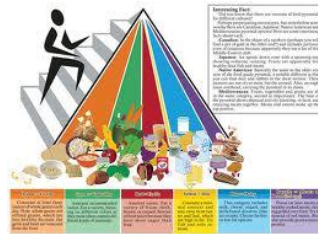
- a. Es aquella que nos permite estar gorditos y favorecen adquirir enfermedades.
- b. Es aquella que aporta toda la energía y nutrientes necesarios para mantenerse sano.
- c. Comer todos los días con comida chatarra

8. Qué pirámide alimenticia es la correcta?

a.



b.



c.



9. Qué es ejercicio físico?

- a. Es correr 5 minutos diarios.

- b. El ejercicio físico es practicado solo por los hombres.
- c. Es una expresión de la actividad física, programada con la intención de incidir sobre la forma física del individuo.

10. Qué es ocupación del tiempo libre?

- a. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él en beneficio de su enriquecimiento personal y de disfrute de la vida en forma individual o colectiva.
- b. Ocupación del tiempo libre es jugar todo el tiempo play station.
- c. Dormir por la tarde después de la escuela.

C. PRÁCTICAS

11. Qué alimentos consume con más frecuencia?

a.



b.



c.



d.



12. Cuántas veces consume alimentos al día?



OTROS CUANTOS_____

13. Cuándo consumes frutas o alimentos crudos los lavas antes de consumirlos?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

14. Cuántas veces realizas ejercicio físico a la semana?

- a. 1 vez
- b. 2 veces
- c. 3 veces
- d. Ningún día
- e. OTROS CUÁNTOS_____

15. Qué tipo de ejercicio físico realizas?



OTROS CUÁLES_____

16. Cuánto tiempo realizas ejercicio físico?

- a. 15 minutos
- b. 20 minutos
- c. 30 minutos
- d. OTROS CUÁNTO_____

17. Cuándo realizas ejercicio físico utilizas?

- a. Zapatillas y calentador
- b. Zapatillas y jean
- c. Zapatos y jean

18. Te bañas luego de realizar ejercicio físico?

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

19. Cuándo tienes tiempo libre que prefieres hacer?

a.



b.



c.



d.



OTROS CUÁLES _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO N° 2

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE SALUD PÚBLICA



ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**SISTEMA DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS
SOBRE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL DIRIGIDO A LOS NIÑOS Y
NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA MARISCAL SUCRE. PROVINCIA
TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO. 2013.**

Para la pregunta número tres la respuesta correcta es el literal a

Para la pregunta número cuatro la respuesta correcta es el literal c

Para la pregunta número cinco la respuesta correcta es el literal b

Para la pregunta número seis la respuesta correcta es el literal a y c

Para la pregunta número siete la respuesta correcta es el literal b

Para la pregunta número ocho la respuesta correcta es el literal b

Para la pregunta número nueve la respuesta correcta es el literal c

Para la pregunta número diez la respuesta correcta es el literal a

ANEXO N° 3

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE SALUD PÚBLICA



ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**GUÍA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS DE LA ENCUESTA DE
CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS, SOBRE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD
INFANTIL DIRIGIDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA
MARISCAL SUCRE. PROVINCIA TUNGURAHUA. CANTÓN PÍLLARO. 2013.**

Nombre del experto:.....

Ocupación:.....

Institución:.....

De mi consideración:

Como estudiante de la Escuela de Educación para la Salud, Facultad Salud Pública de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, pretendo realizar una investigación sobre conocimientos y prácticas de prevención de la obesidad infantil que poseen los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.

Por tal razón como primer paso a la aplicación del instrumento de recolección de datos, se ve la necesidad de someterlo a la validación de contenido. Conociendo su amplio conocimiento y trayectoria en el trabajo de la Educación para la Salud en temáticas de prevención de la obesidad infantil. Solicito de la manera más comedida valide el instrumento según su criterio.

La consolidación general de sus opiniones permitirá hacer el análisis y llegar a la elaboración de un instrumento que permita alcanzar el objetivo propuesto.

Por la acogida que se brinde a la presente. Anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente,

Paola Gabriela García Páez.

Estudiante de Promoción y Cuidados de la Salud.

Adjunto instructivo, encuesta y formulario de validación.

Instructivo.

1. El documento que se le envía, es la primera versión de la encuesta, en la cual me permitirá identificar variables como: características sociodemográficas, conocimientos y prácticas sobre prevención de la obesidad infantil en la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre.
2. En la guía de evaluación para expertos, se toma en cuenta las cuatro propiedades básicas expuestas por Moriyama, que son muy utilizadas para la valoración del test:
 - Claridad en la estructura. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable de estudio.
 - Justificación de la información. Si se justifica la inclusión de la pregunta para medir el campo o la variable en estudio.
 - Razonable y comprensible. Si se entiende la pregunta en relación a lo que se pretende medir.

- Importancia de la información. Si a partir de las respuestas se puede obtener información que ayude a cumplir con los objetivos de la investigación.

La codificación a utilizar puede ser.

BIEN = (3)

REGULAR = (2)

MAL = (1)

NOTA: Si a su criterio se debe realizar algún cambio, por favor anotar en la columna de las observaciones.

Distribución de preguntas de la encuesta, para la validación según criterios de Moriyama

VARIABLES	CRITERIO DE MORIYAMA												OBSERVACIONES
	CLARIDAD DE LA ESTRUCTURA			JUSTIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN			RAZONABLE Y ENTENDIBLE			IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN			
	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	Bien	Reg.	Mal	
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS													
1													
2													
CONOCIMIENTOS													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
PRÁCTICAS													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

8													
9													

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

ANEXO N° 4

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE SALUD PÚBLICA



ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

GUÍA DE OBSERVACIÓN

El objetivo es recolectar información directa sobre prácticas sobre prevención de la obesidad infantil que tienen los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre. Provincia Tungurahua. Cantón Píllaro.

La escala a calificar es de uno a cinco. En la cual equivale 1 pésimo (P), 2 malo (M), 3 regular (R), 4 bueno (B) y 5 excelente (5).

MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA:

ASPECTOS	E	B	R	M	P	DESCRIPCIÓN
Alimentos que consumen con mayor frecuencia.			X			
Lavan las frutas antes de consumirlas.			X			
El agua en que forma es almacenada			X			

Los ejercicios físicos que realizan son adecuados para su edad.		X				
Tiempo que realizan ejercicio físico.		X				
Existe el espacio adecuado para realizar ejercicio físico			X			

ANEXO N° 5

MATERIAL EDUCATIVO.

POSTER.



MATERIAL EDUCATIVO.

POSTER.

LA EDUCACIÓN FÍSICA

A través de la educación física ejercitamos nuestros músculos y mejoramos la circulación de la sangre. ¡Nos mantenemos saludables!

Mente sana en cuerpo sano

EL DEPORTE NOS APARTA DE MUCHOS VICIOS COMO LA DROGA Y EL ALCOHOL.



MATERIAL EDUCATIVO.

GIGANTOGRAFÍA.

 **ESCUELA SUPERIOR
POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO** 

Por mi vida por mi salud





Consumo Alimentos Sanos.



Realizo Ejercicio Físico..



**Utilizo mi Tiempo Libre
de Forma Adecuada.**

PAOLA GARCIA E.P.S.

CUENTO

SIMÓN EL SALMON EL PEZ BARRIGÓN.

Simón el Salmon es un pececito que vive con su mamá y papá en el fondo del mar. Es un pez muy travieso que a veces no entiende los buenos consejos que le da su mamita sobre cómo debe cuidar su cuerpo para crecer fuerte y sano.

Día a día su mamá prepara deliciosas loncheras entre frutas y verduras así como yogurt y jugos naturales para que así Simón pueda tener muchas ganas de estudiar y mucha fuerza para practicar deportes así como para jugar con sus amiguitos.

Simón el Salmon no sabía que estaba haciendo algo muy malo cuando antes de salir a su colegio botaba a escondidas su comidita en un tacho de basura que se encontraba a la vuelta de su casa y llenaba su lonchera de dulces que compraba en la bodega de la esquina con la propina que sus papis le daban para que la guardara en su alcancía.

Cuando Simón llegaba del colegio y su mamita le preguntaba si había comido todo él siempre respondía: Sí mami todo! Claro él se refería a toda la comida chatarra que se encontraba en su pancita.

Ustedes niños cambian la comida sanita que prepara la mami para la lonchera por comida chatarra como hace Simón? Claro que no!.

Pasó el tiempo y Simón el Salmon se puso panzón, ya no podía nadar hacia arriba donde se encontraba la cancha de fútbol para poder jugar con sus amiguitos. Cada vez que lo intentaba se hundía hacia el fondo del mar.

De pronto comenzó con fuertes dolores de barriga y muelas hasta que cayó en cama. Su mami tuvo que llamar al Doctor Pez Sano para que revisara a su hijo. La mamá de Simón no entendía siendo un niño tan sano estaba cada día más débil, panzón y sin fuerzas para el estudio y el juego. Algo andaba mal y lo descubriría con el doctor.

El Doctor Pez Sano revisó a Simón, le hizo algunas preguntas y el pececito avergonzado confesó lo que había estado haciendo con la comida que su mamita le preparaba para su lonchera.

El Doctor le explicó que las mami quieren mucho a sus hijos y saben muy bien cómo cuidarlos y es por eso que se preocupan en la comida. Los dulces deben ser comidos en algunas ocasiones tales como cumpleaños pero no en la vida diaria.

El consumo de frutas, verduras, leche, cereales, yogurt y jugos naturales son muy importantes para crecer fuertes y sanos.

El Doctor Pez Sano le mandó a Simón tomar remedios y una dieta para poder estar en forma nuevamente haciendo deporte y jugar con sus amiguitos quienes lo extrañaban mucho.

Simón el Salmon le pidió perdón a su mamita y le prometió nunca más cambiar la comida sana de sus loncheritas y comer dulces sólo en lo cumpleaños para así convertirse en un pez grande y fuerte como su papito. Simón entendió por qué la mamita se preocupaba tanto por su alimentación.

Y ustedes niños entendieron la importancia de por qué comer sano?

ANEXO N° 6

GALERÍA DE FOTOS

APLICACIÓN DE ENCUESTAS DE DIAGNÓSTICO





CAPACITACIONES



CAPACITACIONES





CAPACITACIONES



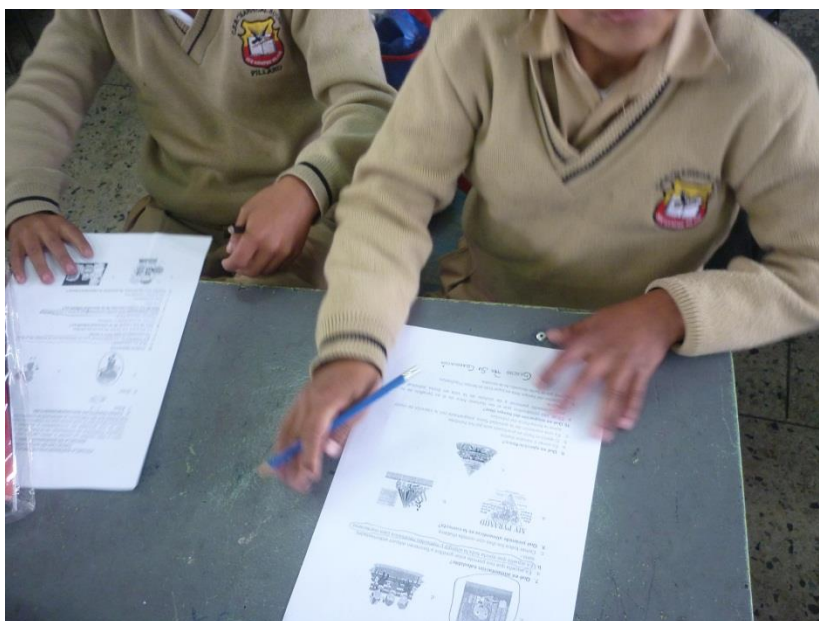


DINÁMICAS





APLICACIÓN DE ENCUESTAS



APLICACIÓN DE ENCUESTAS

